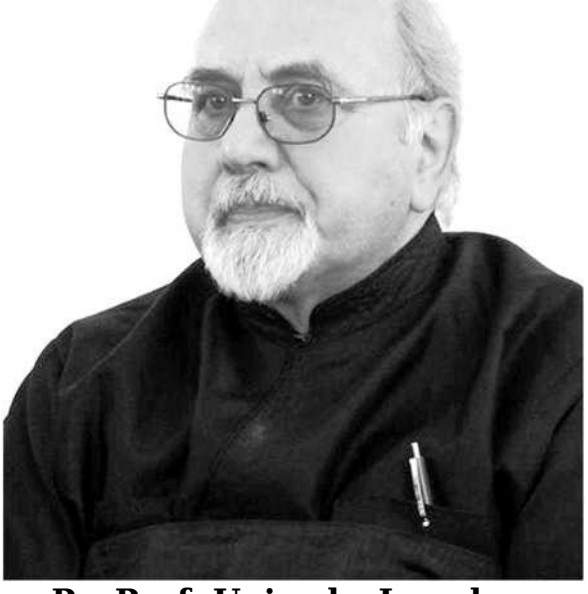

Pr. Prof. Univ. dr. Ioan lea

20
21

Senior

20
22

Dr. VICTOR PAUCHET

CALEA FERICIRII

(PROPRIA NOASTRĂ REEDUCARE)

LUCRARE PREMIATĂ

DE

ACADEMIA FRANCEZĂ

TRADUCERE
DE
COLONEL TRAIAN ER. GRIGORESCU

EDIŢIA I-a

MONITORUL OFICIAL ŞI IMPRIMERIILE STATULUI
IMPRIMERIA NAŢIONALĂ – BUCUREŞTI – 1934

Toate drepturile de reproducere şi de traducere rezervate pentru toate ţările.

Cine va ceti sfaturile de igienă fizică şi morală ale d-lui Dr. Victor Pauchet «RĂMÂNEŢI TINERI» şi «CALEA FERICIRII» va înţelege de ce autorul, în afară de calitatea ce o are şi de însuşirile sale excepţionale, devine, pentru fiecare din cei ce vor să-l priceapă, unul din cei mai mari binefăcători.

Deşi am cetit multe cărţi în genul acesta, am fost atât de entuziasmat de aceste două lucrări, încât, cu toate că aş fi din cei mai puţin indicaţi a mă ocupa cu răspândirea acestor sfaturi, pe calea publicităţii, m'arn hotărît să le traduc în româneşte, cu convingerea că fac bine.

Traducătorul

PREFAŢĂ

Soarta voastră nu depinde de noroc şi de întâmplare; ea depinde întâiu de toate de voi înşivă, adică de inconştientul vostru. Inconştientul rezultă din temperamentul vostru care este totalitatea calităţilor sau defectelor fizice şi morale pe care le-aţi moştenit dela părinţi. Constituţia fizică combinată cu caracterul sau conştiinţa morală, ne dau temperamentul. Inconştientul rezultă din tendinţele, instinctele, deprinderile, defectele sau calităţile voastre. Acestea se datoresc la rândul lor repetării aceloraşi acte şi elaborării aceloraşi idei.

Aşa dar soarta voastră este rezultatul moştenirii strămoşeşti, a gândurilor şi a faptelor anterioare. Nu puteţi înlătura cu desăvârşire instinctul pe care vi l'au lăsat moştenire strămoşii, dar aveţi, puterea de a vă îndrepta defectele şi metehnele, de a vă desvolta însuşirile bune, de a vă supra-veghea faptele şi gândurile, pentru a organiza o parte din inconştient şi pentru a vă călăuzi soarta.

Pentru a izbândi va trebui uneori să dirijaţi voi oamenii şi împrejurările, alteori să vă adaptaţi lor. Pentru a conduce oamenii şi împrejurările, trebue

mai întâi să învăţaţi să vă conduceţi pe voi înşivă. Această stăpânire de sine se învaţă ca o artă sau ca un sport, ca desemnul şi tenisul. Dacă vreţi să daţi soartei voastre, întorsătura pe

care o doriţi, trebue să căutaţi să vă reeducaţi pe voi înşivă. Sunteţi toţi liberi la un moment dat, prin urmare sunteţi în totdeauna răspunzători, dacă nu de prezent, cel puţin de trecut.

VICTOR PAUCHET

CAPITOLUL I

TAINA SĂNĂTĂŢII, A SUCCESULUI ŞI A FERICIRII')

Acum câţiva ani un transatlantic ne aducea o veste senzaţională.

Câţiva psihologi din America de Nord descoperiseră taina sănătăţii, a succesului şi a fericirii; reclamele anunţau că de acum înainte, nu vor mai fi bolnăvicioşi, ghinionişti sau nenorociţi, decât acei cari vor voi cu tot dinadinsul, deoarece fiecare are în sine puterea de a-şi păstra sănătatea, de a izbuti şi de a fi fericit. Deoarece noutatea venea de departe şi putea fi în oare care măsură un « bluff», trebuia să fie bine cercetată. De aceea am studiat metoda, după tehnica recomandată chiar de autorii ei, cu linişte, calm şi bunăvoinţă.

În metoda americană nu a fost «bluff» decât felul în care o anunţaseră şi aceasta a făcut pe câţiva europeni să fie neîncrezători. Americanii sunt oameni prea practici pentru a semăna numai vorbe goale. Partea de «bluff» consta în a te face să crezi, că este vorba de un leac universal ca şi cum s'ar fi descoperit un nou ra- dium. Partea în adevăr serioasă, consta în a în-

*) Această conferinţă a fost ţinută în 1909 în «*Salte des agriculteurs* » la Paris.

Ea este sinteza capitolelor următoare. drepta atenţiunea asupra unor formule înţelepte şi practice şi a le prezenta într'o nouă lumină. Filosofía de peste ocean, nu ne aduce idei noui: *«Omul,* zicea ea, *este făuritorul soarţei sale »* sau *«Omul îşi are sănătatea, izbânda şi fericirea pe care o merită ».*

Aceste adevăruri sunt vechi de secole, dar ceea ce e nou, este faptul de a ne fi probat, că *omul, sub influenţa strămoşilor săi, posedă în el însăşi un^apital nebănuit de aptitudini fizice şi mintale, capabil să-i dea sănătate, izbândă şi fericire,* precum şi felul în care poate să-şi puie în valoare acest capital. Pentru a fi sănătoşi, trebue să hrăniţi şi să conduceţi cu înţelepciune maşina omenească. Pentru a reuşi, trebue să vă educaţi însuşirile cele bune şi să înnăbuşiţi viciile moştenite; fericirea este consecinţa izbândei şi a sănătăţii voastre. Cu moralul scăzut nu puteţi avea sănătate, cu turburări în funcţiunile organismului nu puteţi avea inteligenţă reală, caracter solid. Pentru a atinge succesul şi fericirea, nu este de loc nevoie de prea multă inteligenţă; este deajuns o voinţă fermă; trebue deci să vă educaţi voinţa, să vă antrenaţi cu stăruinţă în a fi calmi, bine-voitori, optimişti. Aici, de asemenea, nici o idee nouă.

Deviza: *«Cine vrea, poate* » era în mare cinste la cavalerii de pe vremuri. Bunăvoinţa a domnit în toate timpurile sub numele de politeţe, caritate. Optimismul îşi făcuse pe vremuri apariţia în Franţa sub înfăţişarea BUNEI DISPOZIŢII, care ne învăţă să luăm numai partea bună a lucrurilor.

Acestea spuse, să ne ocupăm de partea practică a chestiunii. Se ştie, că orice om,

posedă un capital de forţe fizice şi morale suficiente pentru a-l face să reuşească, *cu condiţia să fie conştient că le posedă,* să facă ceiace trebue pentru a le păstra şi să le desvolte în proporţia ambiţiei şi dorinţelor sale; aci intervine rolul a ceiace americanii numesc cultură omenească. *«Fiecare om primeşte două feluri de educaţie: una, care-i este dată de alţii şi alta, mult mai importantă, care şi-o face el singur* (Gibbons).

Americanii nu cred în nenorocul, care se ţine de capul omului: norocul se arată de 100 de ori într'o viaţă. Nenorocos sau mai bine zis nenorocit, este acela care nu a ştiut să dobândească aptitudinile necesare pentru a-l prinde din zbor sau a-l păstra dacă l'a prins. Nenorocos, este obositul, ignorantul, impulsivul sau timidul. El se consolează cu această frază: «Numai ticăloşii au noroc». Sigur, o mică parte din fiinţele amorale pot reuşi graţie calităţilor de energie şi tenacitate cu care sunt dotate, dar succesul lor ar fi mai puţin problematic, mai constant şi mai sigur, dacă ar mai avea pe lângă acesta şi simţul moral. Când Mazarin zicea: *«daţi-mi un om norocos »,* el îşi dădea seama cu experienţa sa, că trebue să te înconjuri de oameni de valoare şi valoarea este adesea ori judecată după succesul permanent. Bogăţia atât de atrăgătoare, norocul seducător, nu-ţi cad în palmă; trebue să ştii să le faci să se uite la tine.

Succesul vostru depinde de valoarea voastră personală; această valoare poate fi dublată, înzecită, dacă vă educaţi calităţile ereditare care dorm în voi.

Din obişnuinţă şi din pesimism, când vorbiţi de ereditate, nu vă gândiţi decât la metehnele familiare, nu vorbiţi de

înclinările bune; mai mult, privirea voastră, prea scurtă, se opreşte la părinţi şi bunici, ea nu caută mai departe până la miile de generaţii, care au fost înaintea voastră. Fiecare celulă a creeruhii vostru, fiecare element al endocrinelor voastre, cuprinde un potenţial de Calităţi admirabile sau vicii respingătoare a numeroşi strămoşi: calităţile şi viciile dorm în cutele creerului vostru şi sunt hărăzite, după educaţia pe care o aveţi, să se trezească sau să doarmă până Ia moarte. Faceţi o selecţionare şi treziţi-Ie din toropeala lor, înnăbuşiţi defectele şi deşteptaţi darurile strămoşeşti, care trebue să vă formeze o mentalitate frumoasă, un caracter frumos şi o sănătate frumoasă. Pătrundeţi în voi înşivă, cercetaţi-vă dorinţele şi ambiţiile voastre; descoperiţi-vă germenii de voinţă, dreptate, estetică, de bunăvoinţă pe care vi i-a lăsat strămoşii şi întrebuinţaţi-i cu ajutorul *autogestiei.* Istoria acestei moşteniri fizice, morale şi mintale este aceea a tablourilor vechi de familie, ascunse în praful podurilor. De o sută de ori, proprietarul trece pe lângă ele fără să le privească, până în ziua când un cunoscător îi atrage atenţia asupra lor: odată ştearsă şi pusă la locul ei, pânza maestrului necunoscut străluceşte în salon în toată splendoarea. Dacă nu sunteţi mulţumiţi de soarta voastră, deşteptaţi în sufletul vostru energiile strămoşeşti, aceasta este posibil la orice vârstă; educaţi-le şi veţi deveni un bun teren de cultură pentru noroc şi pentru trai bun.

Sainte Beuve zicea d-nei de Luynes: *«Noroc înseamnă a avea calităţi, care nu sunt nici dedesubt nici deasupra*

împrejurărilor, dar se găsesc exact la nivelul lor. De sigur, este o parte din fericire în lucrurile omeneşti, dar este o şi mai mare parte în felul cum ţi le conduci». Vreţi să prindeţi norocul din zbor, fiţi gata: «ajută-te, cerul te va ajuta ».

Sunteţi bolnavi, nenorocoşi, nenorociţi ? Aceasta înseamnă că viaţa voastră fizică şi morală este rău înţeleasă. Refăceţi-vă existenţa; impuneţi-vă o reeducare fizică şi psihică completă.

A) Reeducarea fizică

Corpul este unelta spiritului; *el* trebue să fie în bună stare, altfel nu poate izbândi.

« Trebue întreţinută vigoarea corpului pentru a păstra pe cea a spiritului» (Vauvenargues). Nu vreau să fac aici un tratat de higienă generală. Voi rezuma sfaturile mele în cinci cuvinte: « *Beţi, mestecaţi, respiraţi, mişc aţi-vă-, postiţi câte odată,* aş adăoga: *aveţi încredere».*

a) BEŢI MAI BINE. Beţi în timpul meselor puţin. Vinul este inutil[1]). Alcoolul este întotdeauna vătămător. Este mai bine să nu bei cafea, (sfătuesc persoanele nervoase să bea cafea fără cafeină), ceai, ciocolată. În orice caz întrebuinţaţi-le cât mai puţin. Beţi apă caldă sau rece sub formă de apă naturală sau infuzie, câte puţin deodată. Beţi în afară de mese. Dacă sunteţi indispuşi sau obosiţi, suprimaţi mesele, înlocuiţi-le cu băuturi calde. Dacă ajunaţi complet, beţi pe zi, două, trei, patru litri de zeamă de prune fierte, ceai, zeamă de mere, supă de verdeţuri,

limonadă, oranjadă, etc.

Astfel veţi spăla ficatul, rinichii, ţesuturile şi sângele vostru; otrăvurile, care vă slăbesc, vor fi eliminate.

b) MESTECAŢI. *«Gura este maşina de tocat sau teascul dat de natură»* (Montennis). Cele mai multe boli provin din fermentaţiile intestinale. Fermentaţiile sunt adesea datorite turburărilor gastrice ; datorite şi ele la rândul lor unei rele mestecări. Mestecaţi deci foarte încet, aşa fel, ca toate alimentele solide să se transforme în lichide. Dacă alimentele sunt lichide sau moi, luaţi-le câte puţin pentru a le amesteca bine cu salivă. Gura este singurul organ digestiv, pe care-l avem supus voinţii; profitaţi de ea şi dacă mestecaţi bine, digerarea se va face complet.

') Bordeaux de calitate bună poate fi permis în măsură de 2—300 cmc. pentru cei ce au stomac bun, un ficat normal, rinichii buni şi *arterele* bune.

Ingrijiţi-vă bine dinţii. Chiar dacă sunt buni duceţi-vă de două ori pe an la d.ntist; puneţi-l să vi-i cureţe de piatră la fiecare şase luni. Dacă lasă câtuşi de puţin de dorit ca curăţenie, ca aspect, duceţi-vă din când în când la d ntist până când îşi revin la starea normală. Frecaţi-i bine cu o periuţă aspră trei până la cinci minute, dimineaţa şi seara, sau mai bine săpuniţi-i pe amândouă feţele cu degetul arătător învelit cu o cârpă moale. Urmăriţi ca dinţii copiilor voştri să crească cum trebue; dacă nu, aveţi grije să fie îndreptaţi cu un aparat permanent bine supraveghiat. Mestecarea înceată mai are şi avantajul de a vă forma autocontrolul; vă face să deveniţi calmi şi stăpâni pe voi înşivă; prezintă deci nu numai un avantaj fizic, dar şi unul moral. De altfel, veţi vedea în fiecare clipă că, reeducarea fizică şi reeducarea morală merg mână în mână şi nu pot fi despărţite.

c) RESPIRAŢI. Trebue să respiraţi adânc pe nas în aşa fel, încât să se dilate toate veziculele pulmonare. Iată cum să procedaţi: de două ori, de trei ori, sau patru ori pe zi, timp de cinci minute de fiecare dată, inspiraţi pe nas şi foarte adânc atât aer cât puteţi introduce, aşteptaţi o clipă înainte de a expira şi când în fine expiraţi, *daţi afară tot aerul absorbit încet şi cu putere.* Număraţi cinci secunde pentru inspiraţie, cinci secunde pentru expiraţie şi păstraţi cinci secunde aerul inspirat. Dacă vă plimbaţi în aer liber, faceţi de două trei ori aceste exerciţii. Această respiraţie voită şi profundă are ca rezultat să facă să pătrundă în organism o cantitate de oxigen mai mare, care distruge otrăvurile, excită sistemul nervos şi măreşte energia

vitală. Expiraţia profundă, este mai necesară chiar decât inspiraţia.

Oxigenul din aer este cel mai bun medicament. Ştiţi pentruce oamenii sănătoşi şi bolnavi

nu-l întreabuiţează deajuns? Pentrucă nu costă nimic.

d) MIŞCAŢI-VĂ ŞI TRANSPIRAŢI. Făceţi exerciţii. Dacă aveţi timp, faceţi sport în aer liber. Dacă nu aveţi timp, făceţi în fiecare dimineaţă, când vă sculaţi, cinci, zece sau cincisprezece minute de cultură fizică, vara gol, cu vestă de lână la mare, în timpul iernii într'o cameră aerisită. Ce metodă trebue să întrebuinţaţi? Gimnastica *Suedeză,* sau gimnastica lui Hébert sau Sandowuri. Dacă nu aveţi timp faceţi Medicine Ball[*]), cinci minute de exerciţii făcute cu atenţie, valorează mai mult decât un sfert de ceas sau 20 de minute de exerciţiu făcute la întâmplare sau distrat.

e) AJUNAŢI. Ajunarea este cel mai bun mijloc de desintoxicare care există. Ajunatul constă în a nu mânca timp de 24 ore, patruzeci şi opt de ore şi chiar mai mult. În felul acesta otrăvurile sunt eliminate; tubul digestiv se odihneşte; sistemul vascular nu mai este obosit de aportul unei noui mase nutritive. Fiecare individ atins de o boală acută trebue să ajuneze. Tratamentul celor mai multe boli cronice să fie precedat de ajunare. De câte ori simţi o indispoziţie oarecare, trebue să te pui la dietă absolută, aşa fel ca să laşi organismul îri repaus. Personal, am multă experienţă în ce priveşte ajunatul, deoarece îl recomand la toţi cei pe. care-i voiu opera. Cea mai mare parte, ajunează dela două până la opt zile, persoanele prea grase [†]) trăesc numai cu apă sau portocale timp de patru, şase, opt săptămâni înaintea operaţiei. În timpul

**) A se vedea JEAN RADOU, *Sânte par le Medicine Ball* (edit. Oliven).

†) Citiţi despre obesitate cartea D-rului FRANCIS HECKEL.

ajunatului trebue să beţi ceaiuri calde, puţin îndulcite, zeamă de prune fierte, de mere, supe de verdeţuri, etc. Băuturile calde pot fi înlocuite fără inconvenient prin fructe zemoase nefierte, de bună calitate, cu condiţia să fie perfect mestecate. Dieta nu trebue să fie mereu aşa de riguroasă, poate să consiste în suprimarea a una sau două mese în 24 ore. În principiu, NU MÂNCAŢI NICIODATĂ DACĂ NU VĂ ESTE FOAME.

f) AVEŢI ÎNCREDERE Sfaturile fizice şi morale pe care vi Ie pot da, nu vă reuşesc decât cu o condiţie: credinţa în rezultat. Creerul comandă conştient sau inconştient tuturor organelor noastre: mişcările inimii, funcţiunile plămânului, a tubului digestiv; nutriţia generală depinde de inconştientul nostru; prin urmare *ori de câte ori suntem descurajaţi, ori de câte ori nu ne mai în- credem în sănătate sau ne plângem de o turbur are oarecare, subconştientul nostru dă ordine nefaste organismului care ne întreţin indispoziţiunile şi chiar leziunile.* Nu vorbiţi deci niciodată de lipsa de sănătate, nu vă plângeţi de turburările fizice, nu spuneţi că suferiţi. Aveţi siguranţa, că higiena bine înţeleasă, trebue să vă dea sănătatea. Dacă aplicaţi aceste principii, vă puneţi în condiţiunile voite pentru însănătoşire; *creerul vostru prin credinţa ce aveţi în izbândă,va comanda funcţiu-nilor voastre să se îndeplinească normal.*

B) Educaţia morală

Doi barcagii pornesc fiecare pe câte o corabie cu pânze şi hotărăsc să traverseze Canalul Mânecii. Din nenorocire vântul

suflă dela Nord la Sud. După câteva clipe, unul din ei renunţă la călătorie; al doilea* prin manevre iscusite şi cu tot vântul contrar atinge coasta engleză. Cel dintâi a acţionat cum ar fi făcut 97% din oameni ; el s'a lăsat dus de evenimente, el s'a supus legii celui mai mic efort. Al doilea şi-a întărit voinţa în contra evenimentelor defavorabile şi nu numai că nu s'a lăsat stăpânit de ele, dar s'a servit de rezistenţa lor pentru a-şi atinge scopul ; aceasta este imaginea soartei oamenilor. Cea mai mare parte din oameni se plâng de nenorocirile, de boalele, de accidentele lor, de întâmplările rele, care le-au împiedicat realizarea dorinţelor; aceasta vine din faptul, că s'au lăsat stăpâniţi de ele, în loc să le stăpânească ei şi să tragă un folos din ele.

Un laborator american de Psihologie experimentală, a demonstrat că din o sută de persoane care îmbrăţişează o carieră, reuşesc numai trei, ceilalţi duc o biată viaţă fără bucurii, alta decât aceea pe care o merită. Dintre aceşti nenumăraţi nenorocoşi, numai unul sau doi *datoresc insuccesul, nenorocirea lor reală sau relativă nenorocului ;* ceilalţi, trebue să dea vina numai pe defectele lor.

Aceste defecte cari sunt dăunătoare sănătăţii, succesului şi fericirii sunt multiple, dar patru predomină: emotivitatea, frica, ura şi pesimismul.

1. *Emotivitatea.* În Franţa, situaţia geografică şi climaterică excepţională a ţării, sângele Galic, care curge în vinele poporului predispun la veselie, la buna dispoziţie, la entusiazm; acestea sunt calităţi ale rasei, pe care nu trebue să le lăsăm să se prăpădească; din nenorocire, noi le exagerăm. Noi nu mai suntem

numai copii veseli, ci nişte porniţi, nişte întărâtaţi; această deformare vine din aceea, că la tonicile naturale, procurate de sângele şi climatul nostru, am adăugat stimulente artificiale « *Oamenii cari au avut nenorocirea de a se obişnui cu plăceri violente, pierd gustul plăcerilor moderate şi se plictisesc mereu î.ntr'o căutare fără astâmpăr a bucuriei* » (FÉNELON).

În alimentarea noastră am înlocuit mâncările întăritoare prin cele excitante. Copiii sunt îndo- paţi cu bomboane şi ciocolată; cafea se găseşte la orice masă, bogată sau săracă; ceştile de ceai circulă în saloane; terasele cafenelelor sunt tixite cu lume. « Aperitivul este un pericol social » (Profesorul Letulle); de dimineaţă lucrătorul intră în cârciumă; pentru ce s'ar împotrivi el tentaţiilor, când filantropii doritori de popularitate, spun că lucrătorul are drept la carne ca şi burghezul şi că poate să bea alcool, sub pretext că beţia îl face să uite tristeţea vieţii sale de muncă? Este înspăimântător să te gândeşti câţi bani, câte suferinţe, câţi morţi, câte nebunii şi crime a adus filantropia ridicolă a politicianilor şi a umanitariştilor! Când te gândeşti că în nenumărate rânduri, deputăţii, de frică, au înmormântat proiectul de lege aşa de modest asupra delimitării debitelor de băuturi!

Distracţiile nu sunt apreciate decât dacă excită: cursele nebuneşti cu automobilul, petrecerile obositoare la ţară prin praf şi prin soare. Sporturile practicate fără măsură... Fanatismul pentru curse şi box este atât de mare încât victoria unui cal este o afacere de stat şi poporul aşteaptă cu nelinişte ştirile prin care află că pumnii

iluştrii a negrului X, au scos câţiva dinţi albului Y...; cât priveşte excitaţia sexuală, ea este procedeul întrebuinţat în mod obişnuit pentru a asigura succesul pieselor de teatru sau a diverselor spectacole.

Dela începutul vieţii, parcă totul ar fi dinadins făcut ca să răscolească această sensibilitate. Mama glumeşte cu copilul, îl face să râdă, îl supără sau îl'face să plângă; îngrijitoarea îi spune poveşti cari îl sperie pentru plăcerea de a vedea un biet chip de copil speriat. întotdeauna îngrijim copiii pentru a-i pune la adăpost de primejdii şi îi speriem sau le facem o bucurie pentru ca să ne asculte. Astfel se desvoltă şi se măreşte sensibilitatea copiilor. Adult, fatal va ajunge să se bucure şi să sufere de orice; va reacţiona pirea tare.

Vă daţi seama de consecinţele acestei prea mari impresionabilităţi din întreitul punct de vedere: fizic, mintal şi moral? Din punct de vedere fizic, starea hipersensibilă dă naştere la dezordini ale inimii şi a aparatului circulator; la această hipersensibilitate, dacă se adaugă şi o alimentaţie proastă, aceste dezordini vă duc la o arterio-scle- roză precoce din cauza oboselii inimii şi a vaselor; efectul supărător îl suferă creerul; din punct de vedere moral: bucuria, necazul, neliniştea provoacă descărcări nervoase; ele sunt surse de istovire cronică, care duc la timiditate, lipsă de voinţă, depresiune, descurajare.

2. *Frica, timiditatea, neliniştea* sunt fiicele emotivităţii. Aceste efecte parazite absorb energia, anihilează voinţa şi paralizează orice activitate folositoare.

Un şef de atelier a descoperit un procedeu pentru a mări produsul (randamentul) unei maşini; el împărtăşeşte ideea lui patronului; acesta o primeşte fără entuziasm; colegii invidioşi critică descoperirea, lucrătorii, din obişnuinţă, se lasă greu în executarea lucrărilor necesare studiului proiectului. În loc să treacă peste aceste greutăţi şi să urmeze ideea sa, omul începe să se îndoiască şi şovăie în ceea ce priveşte valoarea propriei sale descoperiri şi nu mai urmăreşte o experienţă care l-ar fi făcut bogat.

Un comerciant a realizat oarecari beneficii, ca să reuşească ar trebui să Ie întrebuinţeze pentru mărirea magazinului, pentru sporirea personalului, pentru publicitate, pentru cumpărarea de noui cantităţi de marfă; dar îi e teamă să nu piardă acest prim câştig. Ce se întâmplă? Apare un concurent, care face o instalaţie

modernă şi atrage numaidecât clientelă.

Frica nimiceşte facultăţile noastre mintale; mai mult, ea strică sănătatea prin formarea otrăvurilor organice.

În stare cronică, frica este o boală obişnuită. Cunoaştem persoane, cărora le este frică de călătorii pe apă, de furtună, de sărăcie, de război, de impuneri, de bolşevism, de ce va spune lumea, de boală, de moarte. Această veşnică teamă le otrăveşte viaţa; ea răspândeşte în jurul lor o atmosferă de veşnică nelinişte, le strică *sănătatea, cariera, profesiunea, le împiedică orice bucurie.*

Timiditatea, ca urmare firească a fricii îşi are origina în teama de ridicol şi neîncrederea în sine. Câţi indivizi inteligenţi, bine pregătiţi "prin studiile lor şi o bună moştenire pentru a reuşi în viaţă, au trăit într'o situaţie mediocră, ca urmare a neîncrederii în ei. Ii scuzăm numindu-i modeşti, cu toate acestea, modestia şi încrederea în sine merg foarte bine împreună. Pastcur n'ar fi fost cel mai mare savant care a existat j' pe pământ dacă ar fi fost timid; fi *totuşi era modest.*

«Nu trebue să avem frică decât de un singur lucru şi anume: de a avea frică ».

3. *Ura.* Ura şi derivatele sale: invidia, gelozia, mânia, etc. produc otrăvuri, care dăunează sănătăţii, vă consumă o mare ■ parte din energie, din vitalitate, atât de necesare pentru a gândi şi a acţiona.

Invidia nu vă aduce vouă nimic şi nu micşorează cu nimic situaţia altora. Din contră, ea distruge în voi puterea necesară pentru a câştiga situaţia pe care o râvniţi, ea acreşte caracterul, vă face trişti, îngrijoraţi, vă strică viaţa şi vă face antipatici. De îndată ce invidia încearcă să pătrundă în sufletul vostru, trebue numai

decât să o goniţi. După reeducarea voinţii voastre, aţi putea obţine ceiace râvniţi la vecini. Obinuiţi-vă prin autosugestie să vă bucuraţi de fericirea altora; este cel mai bun mijloc de a obţine liniştea sufletească, sănătatea şi izbânda. Invidiosul nu este niciodată nici norocos, nici fericit.

4. *Pesimismul.* Pesimistul vede sistematic partea rea a oamenilor şi-a lucrurilor. Dacă se plimbă pe coasta de azur, critică culoarea cenuşie a frunzelor şi uscăciunea pământului; el nu vede limpezimea şi transparenţa atmosferii, contrastul culorilor vii şi felurite a mării şi stâncilor. Dacă vizitează un salon de pictură, în loc să se bucure de frumuseţea operelor artiştilor, el critică gustul prost al juriului şi nu dă atenţiune decât unor pânze mediocre, care s'au strecurat printre capo- d'opere. Dacă vizitează Parisul, îl găseşte cam înghesuit; dacă vorbeşte de o familie, spune că copiii sunt sgomotoşi, bolnăvicioşi sau răi; dacă iese dintr'un salon povesteşte că femeile sunt mincinoase, afectate şi fără judecată.

În ochii pesimistului, superiorii sunt nedrepţi şi proşti; colegii sunt ascunşi şi intriganţi; subalternii sunt leneşi şi necinstiţi.

Pesimismul şi derivatele sale, reaua dispoziţie, spirit mizantropic şi critic, rea voinţă, provin dintr'o lipsă de stimă proprie, dintr'o vanitate ridicolă, din voinţă slabă şi din turburări organice precise.

Pesimistul este în dezacord cu oamenii şi lucrurile; este o lipsă de armonie între el şi mediul lui; ar voi ca lumea să fie în armonie cu personalitatea sa, cândj dimpotrivă, tocmai el nu se potriveşte de locJ cu lumea din jurul lui şi ar trebui să se

pue la diapazonul general.

Sub numele de defetism, pesimismul a prelungit războiul şi a cauzat moartea multor oameni.

Obiceiul de a cârti mereu este întreţinut prin relaţiile cu alţi pesimişti, cu guri rele, cu clevetitori, de cetirea cărţilor şi jurnalelor, care arată partea rea a lucrurilor şi critică fără rost pentru a excita curiozitatea bolnăvicioasă a cetitorului. Posacul suferă, de mici manii, tot ceea ce turbură micul lui program îl supără, îl face să-şi piardă răbdarea, să spue vorbe grele. Toate acestea nu sunt decât seminţe din care va încolţi antipatia în jurul lui şi pierderi de energie fizică şi morală de care ar avea atâta nevoie pentru a-şi întreţine sănătatea sau a-şi înălţa situaţia. El îşi îndepărtează clienţii şi prietenii şi nu vrea să recunoască, că tocmai el este cauza izolării lui.

Filosoful Joung zicea cu dreptate, că: *«Cea mai mare bogăţie a unui om nu este o avere mare, ci un caracter fericit».*

Pentru a regăsi sănătatea fizică, trebue să te laşi de obiceiurile nenaturale, să te pui în condiţiile higienice pe care le reclamă organismul, pe urmă să aştepţi cu încredere rezultatul care nu va întârzia să vină. De asemenea, pentru a cuceri izbândă şi fericire, trebue să te plasezi în condiţii bune de higienă morală şi să aştepţi rezultatul dorit; cu siguranţa că-l vei dobândi.

Ce-ţi trebue pentru a păstra aceste reguli de higienă sufletească?

1. *Să te obişnueşti a fi calm.*
2. *Să iei atitudine optimistă şi binevoitoare.*
3. *Să-ţi educi voinţa.*
   Să faci operă folositoare.

1. *Să te obişnueşti să fii calm.* Cei cari sunteţi impresionabili şi nervoşi să fiţi convinşi că pentru voi nu există sănătate şi reuşită fără o stăpânire a sensibilităţii voastre exagerate. Învăţaţi-vă a nu vă lăsa doborîţi de nicio întâmplare, abătuţi de niciun necaz, nimiciţi de nici o grije. Cum se obţine această transformare?

a) Evitaţi toate alimentele excitante: cafea, alcool, coktail, ceai, ciocolată, exces de dulciuri, carne, gustări, supeuri, etc.

b) Evitaţi tot ceiace vă poate excita fizicul, dancing, petreceri noaptea, viaţă mondenă, abuzuri sexuale.

c) Evitaţi ceiace vă poate excita moralmente: spectacole sau lecturi impresionante, relaţii cu prieteni nervoşi, agitaţi, neliniştiţi; căutaţi dimpotrivă relaţii cu persoane calme, rezonabile şi cumpănite; suprimaţi în totul felul vostru de a fi orice manifestaţie exterioară de agitaţie;

gesturi de nerăbdare, imputări, mers pripit, me- stecare repede, o înfăţişare de om grăbit sau preocupat; suprimaţi orice *«mişcare parazit»',* nu bateţi cu degetele pe masă în semn de nerăbdare, nu încrucişaţi picioarele când şedeţi jos; nu vă mai muşcaţi buzele; nu flueraţi, nu fredonaţi. Aceste acte fără scop enervează şi obosesc; în sfârşit şi mai ales;

d) Recurgeţi la *autosugestie.* (A. U.)

Sugestia este deseori întrebuinţată pentru a vindeca pe copii de defectele lor. Când un copil stricat îngrijorează familia sa printr'un defect care-l stăpâneşte, el poate fi încredinţat unui psihoţerapeut care să-i sugereze o calitate, un sentiment, un şir de acte, care să contracareze acţiunea viciului temut. Această sugestie poate fi întrebuinţată în stare de veghe; ea poate fi exercitată de fiecare din voi asupra voastră înşivă şi atunci se numeşte *autosugestie.* Iată cum se explică: vă formulaţi în scris şi cu mintea odihnită, una sau mai multe formule cari să exprime calitatea ce voiţi să aveţi şi o învăţaţi pe dinafară; de exemplu, un conferenţiar vrea să fie vindecat de timiditatea care-l împiedică de a vorbi în public; el scrie această formulă: *«Am încredere în mine căci inteligenţa mea se desvoltă', din zi în zi vorbesc cu mai multă uşurinţă* ». Apoi dimineaţa şi seara se izolează într'o cameră, se lungeşte şi stă absolut nemişcat; ţine ochii închişi; repetă *cu voce tare sau cu jumătate voce* formula care trebue sugerată; o repetă de zece ori, douăzeci de ori; chiar dacă nu are încredere în ea, tot pătrunde în subconştientul său, pe urmă poate să-şi reia ocupaţiile, ideea a pătruns.

Repetaţi cele arătate mai sus o săptămână, două, o lună; vă veţi mira de rezultatul obţinut; deoarece succesul nu poate întârzia, încetul cu încetul veţi câştiga încredere în voi înşivă datorită progresului pe care îl veţi constata. Autosugestia nu ne foloseşte numai ca să câştigăm calităţi morale; ea este de asemenea şi una din condiţiile pentru refacerea sănătăţii. Creerul acţionează în acelaşi timp asupra funcţiunilor psihice, asupra actelor voluntare şi asupra funcţiunilor organice. Tot creerul este acela care comandă stomacului să digereze, inimii să bată şi plămânilor să respire.

Ori de câte ori, repetaţi autosugestii optimiste şi prielnice sănătăţii ca de pildă: « Sunt sănătos », funcţiunile se îndeplinesc mai bine şi veţi merge spre o grabnică însănătăşire.

Acest mijloc de a obţine deodată sănătatea spiritului şi a corpului, veţi spune că este atât de simplu, încât toată omenirea ar trebui să recurgă la el. Mulţi încearcă şi nu perseverează; se cred prea bătrâni pentru a se schimba; cu toate acestea fiţi convinşi, că la orice vârstă e posibilă transformarea obiceiurilor fizice şi morale, căci creerul cuprinde zone neîntrebuinţate pe care le puteţi desvolta după nevoi până la cele mai adânci bătrâneţi. Creerul conduce evoluţia voastră. Planul de refacere, este impus cree- rului de sugestiile şi obiceiurile’voastre. Această tendinţă spre evoluţie şi transformare vă este probată în fiecare zi prin efectele minunate ce se capătă în creşterea şi dresarea animalelor. Crescătorul ajunge să modifice speţa, temperamentul şi calităţile elevilor săi. Horticultorii creiază dintr’o

plantă sălbatică, un tip ideal prin parfumul şi coloritul său. Ei bine, ceiace omul poate obţine cu animale şi plante, după mai multe generaţii, prin încrucişări succesive, el obţine mai sigur şi mai repede cu propria-i persoană, căci inteligenţa sa, judecata sa, îi permit să-şi formeze numaidecât tipul perfect, cu care vrea să se identifice. Poate să ajungă la această perfecţie prin încredere şi repetare.

Luaţi exemplu dela un om care a orbit: înainte de a orbi degetele îi serveau la nevoile obişnuite ale vieţii, pipăitul la el era puţin desvoltat; totuşi după câteva luni de antrenament, adică graţie repetării, din dorinţa de a şti, orbul ajunge să citească cu degetele.

Aţi încercat vreodată la o vârstă matură să începeţi un sport sau să vă iniţiaţi în vreo artă?. Aţi reuşit graţie repetării, interesului depus, obiş- nuinţii şi încrederii în succes. Cel care vrea să înveţe o artă trebuie să aibă siguranţa că reuşeşte ; trebue să fie sigur de succes şi să-l aştepte cu încredere. Ei bine, puteţi învăţa să fiţi calmi, atenţi, energici, cum învăţaţi vioara, limbile străine, dactilografía, etc. Este deajuns să faceţi exerciţii de antrenament şi să vă faceţi obiceiuri noui. Dacă voiţi să ajungeţi să fiţi calmi, sili- ţi-vă să aveţi o înfăţişare liniştită şi răbdătoare; de trei sau patru ori pe zi, singur, culcaţi-vă şi fără să mişcaţi niciun deget spuneţi de 50 de ori cu vocea tare sau pe jumătate « sunt calm».

2. *Adoptaţi o atitudine optimistă.* Omul trebue să-şi însuşească o atitudine morală, fizică şi mintală cum îşi însuşeşte un gen de casă, un fel de îmbrăcăminte, o formă

de guler, sau de cravată. Dacă voiţi să vă transformaţi trebue să vă gândiţi neîncetat la tipul ideal pe care vi l-aţi imaginat. Acest nou eu să fie optimist, adică bine dispus şi mulţumit de tot, să fie binevoitor, împăciuitor, politicos, amabil, îndatoritor; va face pe ceilalţi fericiţi, se va face şi pe el fericit. Optimistul vede totul în frumos pe când pesimistul vede totul în urît. Ultimul este în neînţelegere cu mediul său, optimistul din contră, e în armonie cu cei din jurul său. Pesimistul are pretenţia, ca toată lumea să fie de acord cu el. Optimistul găseşte mai simplu mai eficace să se pue el de acord cu toată lumea.

Optimismul ajută buna funcţionare a organelor voastre, pe când pesimismul întreţine otrăvurile, care predispun la boală, la cancer, la bătrâneţi premature. Nu fiţi deci atenţi la ceea ce este urît, păziţi-vă de orice critică defavorabilă, evitaţi orice vorbă batjocoritoare sau deprimată, nu amărâţi pe nimeni, evitaţi de a vă împrieteni cu persoane care au obiceiul de a se văita, de a se plânge şi de a vedea totdeauna partea rea a lucrurilor, până în ziua când veţi ajunge la obişnuinţa de a fi optimist. Căutaţi să vă obiş- nuiţi a fi tot atât de amabili, politicoşi, cu propria voastră familie şi copiii voştri ca şi cu superiorii, inferiorii şi egalii voştri. Ii veţi face fericiţi şi veţi vedea născându-se bucuria în sufletul vostru. « *Politeţea, zicea* Montaigne, *nu costa, nimic şi cumpără tot, căci manierele frumoase sunt podoaba acţiunii ».*

Omul binevoitor cucereşte şi atrage lumea fără să-şi dea seama: o vraje se desprinde din ochii, din vocea, din gesturile sale; toată fiinţa sa împrăştie *o*

radioactivitate care vă cucereşte inima. Cu cât veţi desvolta în voi bunăvoinţă şi optimismul, cu atât mai mult veţi vedea că scăpaţi de griji, de necazuri, şi indispoziţii fizice ; gândurile voastre vor deveni mai violente şi mai pătrunzătoare ; vi se vor putea îndeplini dorinţele, căci veţi găsi atunci alături de voi şi ajutorul semenilor voştri. Pentru a căpăta obiceiul de a vedea parea frumoasă a fiinţelor şi a lucrurilor trebue la început să vă cam supravegheaţi eul vostru ; această atitudine nouă se va desvolta prin repetare. « *Repetarea unui act* », zice Smiles, *« creează o obişnuinţă', obişnuinţa, care la început avea fragilitatea unui fir de păianjen sfârşeşte prin a fi tot atât de tare ca şi un cablu de fier* », bunăvoinţa şi optimismul atrag succesul. *Munea cea mai productivă,* zice tot Smiles, *este aceea pe care o produce creerul şi mâinile unui om cu inima voioasă ».*

3. *Educaţi voinţa.* Din toate facultăţile necesare reeducării fizice şi morale, niciuna nu este mai folositoare ca voinţa. A face un act voluntar înseamnă a transforma o idee în acţiune; energia este continuitatea eforturilor voite către un scop determinat. M'am hotărît să mă urc pe Mont Blanc. A doua zi la ora patru mă scol şi pornesc; fac un act de voinţă. întâlnesc douăzeci de piedici, care mă îndeamnă să mă întorc din drum, totuşi urc mai departe, îmi ajung scopul; dau dovadă de energie.

Are voinţă omul, care duce la bun sfârşit tot ceiace a hotărît să îndeplinească. Are energie acela, pe care nici oamenii nici lucrurile nu-l fac să-şi schimbe hotărîrea. Puterea grozavă a voinţii care nu dă greş s'a impus în toate timpurile: – «A *vrea este*

a putea» – Cu voinţa învingi lotul. « Un tânăr, zice Thomas Buxton, *poate să devină tot ceiace vrea, numai să ia o hotărîre fermă şi să se ţină de ea* » În cartea sa, *«Fiilor mei»*, Paul Doumer spune: «*În lupta pentru existenţă omul cu voinţă tare reuşeşte mai bine ca oricare altul, dar această voinţă trebue exercitată neîncetat şi fără răgaz, ea trebue folosită pentru propria perfecţionare în toate actele vieţii.*

Dar, îmi veţi obiecta, că pentru a dobândi voinţa trebue să ai deja voinţă! Aveţi dreptate, dar aveţi un procedeu pentru a face primul pas, acesta este AUTOSUGESTIA (a se vedea pagina 21).

Voinţa permite să realizezi orice gând, dar mai trebue ca acest gând să fie bun şi folositor, şi pentru ca el să fie bun şi folositor, trebue să fi fost conceput cu multă chibzuială. Voinţa trebue să fie înţeleaptă şi înţelepciunea se desvoltă prin concentrare.

Concentrarea este calitatea minţii, care-i permite ca toate facultăţile sale să se îndrepte asupra unui singur lucru, îndepărtând orice gândire străină, orice ar putea distruge. Spiritul co'ncentrat se leagă exclusiv de o gândire, de un sentiment, de un subiect, de un lucru şi capătă atunci o putere foarte mare. Astfel se desvoltă: judecata, deducţiunea şi memoria.

Unele profesiuni duc la concentrare; de exemplu: Matematicele. Arhimede, absorbit de des- legarea unei probleme a fost omorît la atacul Siracuzei de un soldat, căruia nu-i dădea niciun răspuns. Studentul, care poate să lucreze într'o bibliotecă fără să bage de seamă «du-te vino» a celor din sală, tot atât de atent ca

şi în singurătate, are putere de concentrare. Omul *practic, care produce, care realizează* (îşi dă bine seama), omul care «prinde uşor» este acela care ştie să se concentreze.

4. *Faceţi operă utilă.* Pentru a izbuti nu e de ajuns să aveţi calităţi sufleteşti frumoase şi o sănătate bună, mai trebue să le şi întrebuinţaţi]a ceva folositor. Reuşita este în proporţie directă cu serviciul, pe care îl faceţi altora. Ori, nu este posibil să fiţi folositori umanităţii fără să fiţi folositori vouă înşivă. Alegeţi o muncă, care să răspundă unei nevoi a umanităţii şi cum necesităţile rasei omeneşti sunt nelimitate, oca- ziunile de a reuşi sunt şi ele nelimitate. Odată munca folositoare aleasă, trebue să-ţi placă şi să-i închini tot ce ai mai bun în tine.

În ziua, în care îndeletnicindu-vă cu ceva folositor, ajungeţi stăpâni pe acea materie, ajungeţi adică la PERFECŢIUNE prin repetare, obişnuinţă, perseverenţă, sunteţi siguri că veţi obţine un deplin succes; lumea nu se mai poate lipsi de voi; acesta este un adevăr matematic. Filosoful American Emerson a spus: *«Acela, care construeşte cea mai bună cursă de şobolani, care ţine cea mai bună predică, care scrie cea mai bună carte, poate să-şi construiască locuinţa în mijlocul unei păduri de nepătruns, clienţii se vor apuca să facă drumuri pentru a ajunge până la el.*

« Care este origina oamenilor cari au devenit regii industriei şi finanţei? Ei au intrat tineri în industrie şi afaceri; dela început s'au făcut folositori în măsura mijloacelor lor, au ajuns atât de pricepuţi, atât de desăvârşiţi în funcţiunile lor încât au ajuns ca patronii să nu se mai poată

lipsi de serviciile lor şi au fost nevoiţi să-i facă părtaşi la câştig, sau să-i facă asociaţi. O văduvă cu patru copii din New York, Mrs Evans ajunsese la un moment dat complet ruinată. Mama, inteligentă, se întrebă: «Ce aş putea face mai folositor ca să pot găsi mijloacele de trai pentru familia mea şi pentru mine ?» Atunci îşi aduse aminte, că pe când era fată tânără, avea un talent special pentru fabricarea bomboanelor numite «candy». Se hotărî să aplice reţeta la comerţ, fiica sa cea mai mare Mary Elisabeth de 14 ani, fu însărcinată cu.executarea «candiu- rilor». Fata puse bomboanele în cutii cochete şi le vându uşor; pe fiecare cutie scrise «Candy Mary-Elisabeth». Acum comerţul Candiurilor «Mary Elisabeth» aduce două milioane franci pe' an. S'ar putea cita, un număr infinit de astfel de exemple. Iată cum «desăvârşitul» unit cu «folositorul » duc la bogăţie.

Dar o repet: pentru a fi într'adevăr folositor sie-şi trebue să fii folositor altora. Să luăm exemplul a doi industriaşi: Unul se ocupă exclusiv să câştige bani fără să se intereseze de soarta lucrătorilor săi; celălalt se îngrijeşte de buna lor stare fizică şi morală. Veghează la higiena atelierelor, fondează o bibliotecă, o creşă, un dispensar, un stabiliment de băi pentru lucrători, grădini; celor ce au spirit inventiv le face ateliere cu uneltele necesare pentru a realiza ideile lor de perfecţionare. Această grije, care dovedeşte voinţa de a fi folositor colectivităţii, asigură stăpânului devotamentul personalului său, care se vede astfel ridicat la funcţiunile de colaborator. Situaţia lui este mai sigură ca a primului. El nu se va teme de greve ca celălalt; de

asemenea, lucrătorul care munceşte conştiincios, funcţionarul care se simte legat de interesul patronului său, casierul scrupulos, doctorul devotat, aleg singura cale, care le poate asigură situaţia.

Intr'un compartiment de tren, stăteau de vorbă patru femei inteligente: «Una din ele zicea tovarăşelor ei de drum: «de ce v'aţi apuca dacă aţi fi la un moment »? dat ruinaţi. Una răspunde: « Aş alege pictura »; alta adaugă « aş face stenografia »; a treia era de părere să facă modele; a patra, adresându-se mie îmi spune: «Neavând nici-un talent, voiu fabrica pâine integrală ». Ce crezi doctore? Eu răspunsei celei de a patra: «Cred, Doamnă, că aţi ales ceiace este mai folositor, deci d-voastră aveţi mai multă şansă de izbândă ».

În scurt, d-voastră care mă cetiţi, valoraţi de zece ori mai mult decât valoraţi până acum; păstraţi într'un ciorap de lână o moştenire de însuşiri preţioase, germenii de sănătate şi de succes. Ajutaţi-o să fructifice prin reeducarea voastră. *Părinţi, dacă întrebuinţaţi cu copiii voştri tot ceiace cultura omenească vă pune la dispoziţie, le veţi lăsa un capital inalienabil.* Va fi oare aceasta deajuns pentru a-i face fericiţi? Calităţile cari le vor permite să dobândească îndestularea fizică, confortul sau bogăţia vor fi deajuns pentru a realiza adevărata fericire? Umbrele morţilor greco-latini cari dorm în inima mea de francez îmi sugerează un răspuns negativ; le va lipsi încă puţin ideal, căci nu concep fericirea fără adâncirea frumosului, dreptăţii şi adevărului. Nu neglijaţi educaţia gustului. Nu e fericire, nu e bucurie, fără admiraţie, fără entusiazm. Din frageda copilărie,

învăţaţi pe cei mici, să privească şi să admire manifestaţiile de artă ce-i înconjoară: tablouri, monumente, statui, mobile, etc. Invă- ţaţi-i să admire natura, totdeauna frumoasă în orice loc aţi fi, cu liniile armonioase, cu măre- ţiile ei, cu coloritul ei. Faceţi-le un suflet de artist şi când se vor face mari, *vor şti să facă din viaţa lor o operă de artă.*

Veţi găsi oare astfel drumul fericirii? Da, dar pentru a vă bucura de fericire din plin şi pentru a o păstra căutaţi să o împărţiţi cu alţii; ajutaţi-i să o cucerească, *resfrângeţi-o asupra lor.*

Se reproşează sexului tare, că este egoist şi vi se laudă, Doamnelor, calităţile d-voastră de
devotament, de milostenie şi de bunătate. Mă adresez deci inimilor d-voastră. Fiii şi bărbaţii d-voastră vor fi bogaţi şi stimaţi dacă ştiu să- şi educe calităţile lor fizice şi morale; dar dacă voiţi să fie pe deplin mulţumiţi, iniţiaţi-i în sentimentele d-voastră de devotament şi caritate.

Atunci, Domnilor, nu vă veţi gândi numai la voi, dar şi la lucrătorii, la muncitorii modeşti[x]), la toţi acei, cari mai puţin fericiţi, din cauza lipsei de sfaturi, de sprijin, de conducere sau bani, n'au putut câştiga situaţia la care ei au dreptul să spere şi de care voi vă bucuraţi deja. Gândi- ţi-vă că existenţa voastră nu va avea valoare decât prin *faptă* şi că *fapta* voastră va fi cu atât mai eficace, cu cât va contribui mai mult la binele şi bucuria semenilor voştri. Numai atunci veţi putea spune că aţi cucerit succesul şi fericirea. Nu este adevărată fericire decât aceea pe care o daţi sau pe care o împărţiţi cu alţii.

*) A se citi Tomine, *Sănătate, succes, fericire.* Edit. Oliven.

CAPITOLUL II

COLONUL UCIGĂTOR

Dresează-fi intestinul cum îţi dresezi câinele.

REAUA DISPOZIŢIE, PLICTISEALA, DESCURAJAREA, VĂ ÎNDEPĂRTEAZĂ PRIETENII; SĂNĂTATEA, SUCCESUL ŞI VESELIA II APROPIE; DE UNDE VIN ACESTEA? ADESEA DELA UN INTESTIN GROS CARE FUNCŢIONEAZĂ PROST. DE CE FUNCŢIONEAZĂ PROST? PENTRUCĂ A FOST RĂU DEPRINS.

Odinioară Mefchnicof demonstra că scurtimea vieţii era datorită intoxicaţiei cronice pornită dela intestinul gros. În adevăr, omul are în ultimele părţi ale tubului digestiv, miliarde de microbi; aceştia secretă otrăvuri, care trec în sânge şi produc o intoxicaţie lentă, ascunsă, al cărei sfârşit este boala, bătrâneţea şi moartea. Savantul ajungea la concluzia că, pentru ca să trăeşti mult trebue să suprimi intestinul gros, sau să sterilizezi conţinutul său alimentându-te cu iaurt.

Dela data aceea, ideile lui METCHNICOF au trecut din domeniul ideologiei în acela al realităţii. Acum

douăzeci de ani, un chirurg englez *Sir* ARBUTHNOT LANE a suprimat intestinul gros şi a obţinut în cazurile grave de intoxicaţie, de origină intestinală, rezultate interesante. Câte odată am urmat exemplul său modificând mai mult sau mai puţin tehnica şi rezultatele mele au confirmat pe ale sale. Dar, sunt o mulţime de operaţii mai uşoare şi mai simple ca scoaterea colonului; de altfel intervenţia chirurgicală nu se potriveşte decât în cazuri excepţionale de constipaţie[x]).

Laptele bulgar, sau iaurtul a devenit un aliment apreciat; muiţi din contimporanii noştri consumă delà 1 la 12 ale fiecărei luni castronul lor de iaurt, dimineaţa şi seara, alţii preferă să ia un tub de vaccin, sau o bucată de drojdie de bere[‡ §]).

De altfel pentru a combate relele pricinuite de intestinul gros, nu trebue uitat că, între operaţia chirurgicală şi vaccin există un mijloc mai simplu şi eficace ; golirea lui completă, regulată şi periodică.

GuELPA a arătat toate binefacerile unui purgativ bine administrat. Acum două sute de ani purgativele erau la modă, ca şi luarea de sânge. Generaţia noastră le-a părăsit cu totul. Dacă GUELPA le-a readus în locul de cinste, a făcut-o modificând modul de a le întrebuinţa. El a arătat că, pentru ca un purgativ să aibă efect, trebue să fie luat rar, în cantitate mare; în

---

‡') A se vedea *« La constipation »,* de DR. PAUCHET GAELHIN'GER. Edit. Doin.

§) DR. BÉCART, *La vaccination intestinale.* Edit. Doin.

*) A se vedea *l'Anatomie en poche,* de Victor PAUCHET şiS. DUPRET. Nu conţine decât figuri schematice fără text. Edit. Doin.

ziua pur- gaţiei, cel ce a luat purgativul, trebue să bea lichide calde în mare cantitate şi să se abţie cu totul delà mâncare.

Ca laxativ, uleiul mineral a fost găsit cel mai folositor, el nu a stricat niciodată nimănui şi poate fi consumat la infinit fără ca vreodată să producă turburări; uleiul mineral, *fără alt medicament, fără parfum, fără culoare, fără gust-,* se ia *la mijlocul mesii,* o lingură de supă pentru adulţi, o linguriţă de cafea pentru copii.

Sterilizarea intestinului cu *iaurt,* drojdie de bere, sau vaccinarea, evacuarea lui regulată cu ajutorul uleiului mineral, au constituit un progres considerabil în medicina ultimilor ani.

De ce este dăunător intestinul gros?

Ce deosebire se poate face între constipaţia stângă şi constipaţia dreaptă?

Intestinul gros prezintă trei direcţiuni[x]) care-l împart-4n trei părţi. Colonul ascendent în flancul drept, colonul descendent în flancul stâng; el se termină la rect şi în fine, colonul transversal intermediar între cele două precedente, care formează un V, mai deschis în sus.

Intestinul gros cuprinde miliarde de microbi; când aceşti microbi se găsesc în materiile tari, dacă acestea sunt date afară regulat, după ce au stat destul de puţin în colon, prezenţa lor nu are decât un minimum de neajunsuri. Dar dacă materiile nu sunt complet evacuate, dacă această întârziere face ca ele să se dea înapoi din ce în ce mai mult către colonul drept, unde conţinutul intestinal este lichid, atunci reabsorbirea substanţelor microbiene şi toxice este activă ; acestea trec în organism şi produc numeroase boli şi turbu- rări. Deci, atât timp cât materiile întârzie numai în intestinul stâng (descendent), acolo unde materiile sunt uscate, nu se ivesc de loc sau prea puţine indispoziţii; când din contră, în mod progresiv, constipaţia din stânga trece în partea dreaptă a colonului (ascendent), apar indispoziţiile. Constipaţia devine periculoasă şi poate fi de domeniul chirurgical.

Dacă este necesar să eviţi sau să combaţi constipaţia stângă, este mai mult ca să previi constipaţia dreaptă, care poate să-i urmeze.

Cum se poate evita constipaţia?

Pentru a o preveni şi a o combate, trebue să suprimi cauzele.

Care sunt deci cauzele ?...

a) *Cea dintâi cauză a constipaţiei este reaua educaţie a intestinului.* Din ziua în care doica «regulează» scaunul copilului, îl predispune la constipaţie; copilul ar trebui să iasă afară când vrea, adică cam de trei ori pe zi. De îndată ce doica vrea să-l obişnuiască cu scaun zilnic, constipaţia începe; ea progresează în ziua în care copilul se grăbeşte înainte de a pleca la liceu; mama are grije să-l facă să-şi ia repede gustarea, dar nu se gândeşte să-l lase să-şi golească intestinul, ceiace este mai important. Dacă cel puţin, în loc de a-l face să înghită o cană de cafea cu lapte sau ciocolată, i-ar da fructe crude, *iaurt,* sau o supă de făină integrală, ar avea cel puţin scuză că-l desintoxică şi că-l hrăneşte. În pension, fetele se tem să se ducă la toaletele, atât de neîngrijite sau atât de rare; profesoara nu Ie dă voie să se ducă afară pentrucă eleva este la mijlocul unei dictări, ceiace este absurd. La vizite se abţin de « a eşi» chiar dacă « au mari nevoi»; astfel aşteaptă mai multe orc până când să se ducă la cabinet şi aşa accentuiază lenea intestinală.

Este o greşeală să se creadă că, evacuarea numai odată pe zi a intestinului este fiziologică; sălbatecul goleşte intestinul său de mai multe ori pe zi, el profită de reflexul stomacului imediat ce a isprăvit masa. Acestui reflex i se supune imediat, căci nu este împiedicat de convenţiile sociale şi poate să-şi facă nevoia chiar în pădure.

b) *Inconvenientele alimentaţiei*

artificiale. Alimentaţia noastră actuală nu e de loc naturală. Copilul şi persoanele slabe mănâncă de preferinţă piureuri, fără să mestece, fără să le amestece cu salivă; ei înghit mămăliguţa sau pâinea albă în loc să mănânce pâine de casă 85% mănâncă fructe coapte, care sunt în general de calitate proastă, în loc să mănânce fructe de bună calitate, să le mestece încet consumând şi coaja lor spălată. Mănâncă orez decorticat adică *alimente moarte fără vitamine, fără celuloză.* Ori, pentru a întreţine puterea intestinului, el are nevoie de vitamine, şi celuloză. Carnea ouăle, peştele, laptele, zahărul nu lasă în intestin niciun rest şi nu excită muşchiul său. Dacă intestinul nu este excitat el se atrofiază, ca orice muşchiu care nu se mai contractă şi astfel lenea intestinului sporeşte în fiecare zi. Din contră, consumarea pâinei integrale, a fructelor coapte nefierte, a legumelor verzi, crude sau fierte înfundat, dau resturi care perie şi excită intestinul.

c) *Consecinţele vieţii sedentare.* Pedagogia neglijează educaţia plămânilor tot atât cât şi educaţia pântecului. La liceu şi gimnaziu, gimnastica este pe al doilea plan pentru că *este o pierdere de timp!...* Se neglijează sporturile pentru că practica lor întâmpină oarecari dificultăţi; această neglijenţă este dăunătoare atât fetelor cât şi femeilor, pentru care sporturile în aer liber sunt tot atât de folositoare, *chiar şi mai folositoare* decât bărbaţilor. O femee crede că face exerciţiu când «face gospodărie», curse sau vizite. Nu, doamnelor 1 Exerciţiul trebue să fie executat cu metodă; trebue să vă faceţi cu sfinţenie programul vieţii voastre fizice, care este

tot atâta de important ca şi viaţa voastră familiară, profesională şi socială! Este tot atât de folositor de a organiza sportul şi exerciţiul fizic ca şi de a vă aranja casa şi distracţiile. Găsiţi timpul necesar pentru plimbări pe jos, tenis, patinaj, alergări, sărit pe coardă; lustruiţi parchetul singure cu braţele şi picioarele. Timpul cât faci Medicine-Ball nu e timp pierdut!.

Doamnelor, organizaţi sportul fetelor voastre. Domnişoarelor sacrificaţi dancingul, ceaiul dela ora 5 şi faceţi sport în aer liber. În timpul vacanţei faceţi camping. Odată măritate, stăpâne de case, aveţi grije de a vă întreţine corpul cum l-aţi întreţinut în timpul tinereţii, de nu, veţi îmbătrâni repede şi fericirea voastră casnică va sbura; veţi evita prin această organizaţie a vieţii fizice un mare număr de boli, la care vă condamnă viaţa sedentară. Din pricină, că mamele şi bunicile voastre au neglijat această parte fundamentală a educaţiei, sunt atâtea pântece des- echilibrate, atâtea femei prea grase, prea slabe sau debile; câte mame şi bunici ar trebui să se căiască că au dat fetelor lor exemplu rău al unei vieţi sedentare, sau a zbuciumului vizitelor, probelor şi ceaiurilor!

d) *Evitaţi sau trataţi injecţia intestinală.* Ceiace este periculos în întârzierile intestinale este mulţimea microbilor care sunt în materii. Colonul conţine miliarde de microbi. De unde vin ei ? Din nas, din gură. Orice boală nu este numai decât o consecinţă a acţiunii microbiene. Pentru ca să se producă o boală trebue: un teren favorabil şi germenii de boală. Doi indivizi beau apă contaminată de microbi tifici. Dacă unul este rezistent şi sănătos nu are

să-i fie nici mai bine nici mai rău, dacă din contră celălalt este obosit, deprimat, se va îmbolnăvi de febră tifoidă. Esenţialul este predispoziţia; ea este rezultatul unei higiene fizice şi morale proaste. Totuşi, cu toate că, suntem inegali înaintea microbului, nu trebue să abuzăm de această imunitate aparentă; dacă vi s'ar inocula la toţi ciuma, lepra sau altă infecţie gravă şi virulentă, este probabil că veţi fi totuşi atinşi de aceste boli de temut căci violenţa lor este excepţional de mare. În principiu să nu vă fie teamă de microbi, dar nu-i dispre- ţuiţi, nu-i stârniţi niciodată. Cunosc *microjobi* convinşi cari ar fi capabili să-şi sterilizeze farfuriile şi furculiţele, cari nu îndrăsnesc să strângă mâna unui prieten fără să se spele după aceia cu sublimat. Cunosc persoane cari îşi spală dinţii de zece ori pe zi, (în loc de două ori) de frică să nu înghită germeni din aer. Fără să fii, în mod
ridicol, *obsedat de teama microbilor,* totuşi trebue să păstrezi higiena şi *curăţenia.* Aduceţi-vă aminte, că microbii intră prin nas şi gură; împiedicaţi-le drumul prin o toaletă completă la sculare şi mai ales la culcare, prin spălarea mâinilor şi a feţii, prin desinîectarea nasului cu ajutorul tampoanelor grase (ulei gomenolat) prin săpunirea dinţilor.

La masă spălaţi prunele, strugurii; să nu vă aşezaţi la masă până nu vă spălaţi pe mâini; vegheaţi ca copiii, să aibă unghiile bine tăiate. La ora ceaiului văd femei mâncând prăjituri nu numai cu mâinile nespălate, dar ceiace e mai rău, cu mânuşi. Ar fi aşa de simplu să freci vârful degetelor cu apă de colonie pe o batistă; de altfel ar fi mai simplu să nu

mănânci între mese de loc; nu ştiu de unde vine acest rău obiceiu de a lua ciocolată sau prăjituri la ora cinci. Se vede că femeile nu au mare lucru de făcut, vreau să-şi piardă astfel timpul şi să-şi obosească stomacul în loc să se plimbe pe jos, să facă tenis sau gimnastică ritmică, (Jean d'U- dine-Marie Kummer).

Invăţaţi pe copiii voştri să nu mănânce niciodată prăjituri expuse la praf şi la muşte; muştele sunt animalele cele mai periculoase din ţara noastră; ele depun germenii bolilor pe biberoane şi pe alimente. Atâta vreme cât se vor ţine caii în vecinătatea casei, atâta vreme cât ţăranii vor pune bălegarul în uşa fermei, atâta vreme cât arhitecţii nu vor pune geamuri albastre la ferestrele bucătăriei, atâta timp cât gospodinele nu vor avea cutii de gunoi ermetic închise, atâta timp cât bucătăresele, în timpul verii, nu vor acoperi alimentele cu clopote de pânză metalică, muştele vor continua să facă ravagii şi vor semăna boalele şi moartea. *Fly-toxul* este eficace* însă neplăcut ca miros pentru unele persoane.

Tăierea bărbii la bărbaţi şi părul scurt la femei constituesc *un progres higienic,.* Faceţi-vă toaleta de seară, spălaţi-vă dinţii şi faţa înainte de culcare, puneţi-vă în nas ulei antiseptic. Nu mâncaţi nimic, până nu vă spălaţi pe mâini; tăiaţi bine' unghiile copiilor voştri şi a bucătăreselor, astfel cantitatea de microbi introduşi în tubul digestiv va fi micşorată considerabil.

Care sunt indispoziţiile şi boalele datorite con-stipaţiei din dreapta?

Constipaţia nu dă turburări atâta timp cât rămâne în partea stângă, dar când se ridică până la colonul din dreapta, atunci apar fenomenele de intoxicaţie intestinală. lată-le:

a) *Accidente nervoase.* Persoanele atinse de intoxicaţie de origină intestinală, sunt obosite, fără avânt; unele sunt leneşe, deprimate, altele dimpotrivă, sunt excitate, unele somnoroase, altele au insomnii şi nu pot dormi de loc fără coşmar. Pentru ei, orice efort intelectual şi fizic este obositor.

Gândiţi-vă la constipaţia dreaptă, când cineva se plânge de lene, migrene, nevralgii intercostale, sciatici, dureri faciale, dureri la sân. Sângele plin de otrăvuri intestinale, îmbibă nervii şi jeneză funcţionarea sistemului nervos.

Acum zece ani, mi-a fost trimis un tânăr cu diagnosticul de tumoare cerebrală; durerile de cap erau grozave; el cerea să i se facă trepanaţie cu orice preţ ; radiografia intestinului arăta o constipaţie ; aceasta trebuia să fie cauza nevralgiilor. Bolnavul a fost operat pentru constipaţie şi durerile de cap dispărură.

Cea mai mare parte din persoanele cu intoxicaţie intestinală sunt triste, nenorocite, ele se scoală obosite, descurajate şi nu cunosc *bucuria de a trăi.* Cea mai mare parte din fetele tinere n’au niciun gust de măritiş şi dacă se mărită, ele sunt soţii triste, fac pe bărbatul lor nenorocit, fie prin caracterul lor ciudat, fie prin veşnica Ier oboseală. Doamnelor, nu îndemnaţi pe fetele voastre să se mărite, atâta timp cât golirea intestinului lor se face rău, altfel ele vor fi nenorocite şi bărbaţii lor le vor părăsi; ele se vor

plânge de migrenă, oboseală, de uşoară febră, vor sta întinse pe chaise-longue trei zile pe lună, ceiace va plictisi grozav pe soţ. Din fericire aceste tinere fete cu intestin îndărătnic nu prea au poftă de măritiş; şi numai părinţii le îndeamnă la aşa ceva; dar fac rău.

Toţi aceşti bolnavi cu intoxicaţie cronică sunt luaţi drept isterici, nervoşi, neurastenici, nevro- paţi; pentru medic şi familie este un mijloc foarte simplu de a arunca toată vina acestor mizerii pe bolnav. «Vezi bine că este ceva nervos», zice mama fiicei sale, « Vezi bine că nu eşti bolnavă »; zice bărbatul plictisit soţiei sale descurajate. Şi când te gândeşti că dacă mamele ar fi făcut radioscopia tubului digestiv a fiicelor lor, s'ar fi pus diagnosticul şi fiica lor ar fi fost tămăduită.

Fericirea unei familii merită o radiografie şi un litru de parafină!

b) *Turburări ale pielei.* Cei cu. intoxicaţie intestinală au pielea pătată în dreptul îndoiturii membrelor, la baza gâtului, pe faţa posterioară a braţelor. Pielea pare murdara, nespălată; sudoarea miroase urât. Apar coşuri, părul creşte acolo unde nu trebue şi nu creşte acolo unde trebue. Părul cade înainte de vreme şi din contră un puf bogat începe să crească pe obraji, pe braţe şi pe faţa posterioară a braţelor şi, atât de mult, încât unele femei nu vor să mai poarte mâneci scurte. Un mare număr deboale de piele:, eczema, mancărimi, nu au altă cauză.

Grăsimea corpului se topeşte, membrele slăbesc, formele şi contururile corpului devin colţuroase, pielea prea flască, se ofileşte înainte de vreme, toate

acestea aduc urâţenia şi bătrâneţea timpurie.

c) *Turburări digestive.* Cei ce sufăr de intoxicaţie intestinală nu au poftă de mâncare, după cum n'au nici poftă de a trăi şi de a lucra ; limba le este încărcată, răsuflarea cu miros greu, gura rea şi amară ; toate « aperitivele », sunt fără efect, digestia este înceată, mâncarea apasă pe stomac. Doctorii spundispepsie, apendicită cronică, ente- rită şi trimit pe aceşti bolnavi în toate staţiunile termale fără rezultat; ei se duc delà Châtel- Guyon la Plombières; delà Plombières la Vichy; trec prin mâinile unui chirurg care le scoate apendicele; fixează stomacul sau uterul şi toate acestea, fără rezultat. Ei se duc la bandagist care le pune o centură, pe urmă o periniţă fără a aduce vreo ameliorare stării pântecului.

d) *Turburările circulaţiei.* Intoxicaţii sunt fri- guroşi, nasul, urechile, mâinile, picioarele le sunt reci ; au deseori degerături frecvente. Acestor bolnavi aşa zişi anemici sau aitritici le place timpul cald, regiunile înalte, le face rău şederea la malul mării, anotimpurile reci; au adesea palpitaţii de inimă, când merg mai repede respiră greu.

e) *Atrofia musculară.* Sistemul muscular este slab ; muşchii se înmoaie, acestor persoane le place grozav să se întindă; spatele este adus; la fete, apare scolioza (deviaţia coloanei vertebrale); la băieţi picioarele plate şi, genunchii apropiaţi (în formă de X).

Căderea viscerelor obligă pe bolnavi să poarte corset sau centură.

f) *Starea sânilor.* Când o femee se plânge de dureri sau de tumori la sân, gândiţi-vă să faceţi radioscopia tubului

digestiv. Mai întotdeauna leziunile sânului sunt de origină intestinală. E destul ca intestinul să se golească regulat, pentru ca sânul să devie normal. Am constatat că la femeile atinse de cancer al sânului, opt din zece aveau întârziere în evacuarea intestinului. Dacă ar fi fost prevenite de acest lucru, zece sau cincisprezece ani înainte, ele nu ar fi avut nici tumori ale sânului, nici cancer.

g) *Turburările glandelor.* Otrăvurile pe care le poartă sângele altorează glandele şi în special sânii, glanda tiroidă, ovarele, toate endocrinele, etc. Un mare număr de femei, în timpul menstruaţie!, sunt forţate să stea culcate timp de câteva zile sau câteva ore. Multe dintre ele nu au copii, altele îşi fac operaţii cari nu le ameliorează starea.

h) *Turburări articulare.* Adesea cei cu intoxicaţie intestinală sufăr de dureri articulare, de reumatism cronic, de deformarea încheeturilor. Mulţi copii îngrijiţi în sanatorii marine pentru tuberculoza oaselor, a încheeturilor şi ganglionilor, au constipaţia părţii drepte şi dacă aceasta ar fi fost suprimată, nu ar mai fi avut infirmităţi.

i) *Insuficienţa respiratorie.* Intoxicaţia intestinală suprimă nevoia şi energia de a respira adânc. Insuficienţa respiraţiei la rândul său, face rău funcţionării intestinului. Cea mai mare parte din indivizii atinşi de intoxicaţie intestinală, au tenul palid sau negricios, figura prelungă, pieptul îngust, spatele încovoiat, gura deschisă; li s'au operat vegetaţiile, li s'au scos cornetele, fără niciun folos. Fiecare adult normal trebue să respire cel puţin trei litri de fiecare respiraţie voită.

Măsuraţi deci puterea respiratorie a persoanelor de care vă interesaţi, cu ajutorul următoarelor patru exerciţii :

1. Umpleţi o sticlă de trei litri cu apă, răsturnaţi-o într'un lighean cu apă, astfel ca gâtul să fie scufundat în apă. Suflaţi în gâtul sticlei cu un tub de cauciuc. Trebue să goliţi sticla cu o singură expiraţie.
2. Inspiraţi adânc pe nas, pe urmă expiraţi numărând până la 60.
3. Luaţi ceasul, aspiraţi adânc şi expiraţi fără să vă opriţi timp de 45 secunde.
4. Stingeţi o lumânare dela 1 metru 25 su- flând într'însa.

Dacă cineva şi-ar da osteneala să înveţe pe cei intoxicaţi să respire este adevărat că, oxigenul din aer introdus în mare cantitate în organism, ar stimula intestinului şi ar face să dispară o parte din turburări.

Cum se recunoaşte o persoană atinsă de intoxicaţie intestinală ?

f

Pentru a recunoaşte această stare frecventă e destul să te gândeşti la ea; pentru a confirma această ipoteză trebue: *a)* Să se supue persoana la un examen prin razele X ; *b)* Să se facă examenul bacteriologic al scaunelor. Numărul celor cu intoxicaţii intestinale necunoscute şi cărora li s'a pus diagnosticele cele mai fantastice, este considerabil. Sunt căutaţi pentru artritism, *) neurastenie, anemie, dispepsie, enterită, salpingită, metrită, sterilitate, etc. Chirurgii îi operează fără rezultat pentru rinichi flotant, apendicită, deviaţia uterului, ovare cu tumori (kystice). La ortope- dişti, sunt îngrijiţi pentru deformarea coloanei vertebrale şi picioare plate. Bandagiştii încearcă pe ei

toate modelele de chingi şi centuri. Dentiştii îi îngrijesc pentru supurarea gingiilor. Otorino- laryngologiştii le scot amigdalele, adenoidele. Specialiştii în boli de piele, îngrijesc mâncărimile, căderea părului, prea marea cantitatea de păr, sudoarea care miroase rău, degerăturile. Specialiştii sistemului nervos îi tratează de neurastenie, nevropaţie, histerie, etc.

Veţi găsi aceşti bolnavi neştiuţi în toate staţiunile termale; la Vichy, unde îşi îngrijesc ficatul şi stomacul; la Luxeuil, turburările ova- riene; la Châtel-Guyon, la Plombières enterită şi constipaţia; la Bourbon l'Archambault, la Dax, durerile şi reumatismele; la Uriage, boalele de piele şi de gât ; la Divonne les Bains, fac duşuri ;

x) *Rhumatisme, aithritisme*, sunt numite astăzi de Leopold Levi instabilitate thyro-endocriniană. Aceste stări se datoresc insuficienţei glandulare.

la Evian, la Wittel îşi spală rinichii; la Bourboule sau la Mont-Dore, încearcă să-şi desinfecteze bron-chiile. În Elveţia, îmbogăţesc sanatoriile care-i tratează prin regim. Aceşti «otrăviţi» aleargă astfel, toată viaţa lor, după sănătate, încearcă toate remediile şi mor în cele din urmă de tuberculoză, de arterioscleroză sau de cancer.

Cum puteţi şti că, toţi aceşti nemulţumiţi de viaţă poartă în intestin cauza mizeriei lor? *Prin razele X şi prin examenul bacteriologic a scaunelor.* Dar, veţi zice, « nu am nevoie de razele X pentru ca să ştiu dacă îmi golesc intestinul sau nu, e destul să fie regulat». Vă înşelaţi: regularitatea voastră poate să nu fie decât aparentă. Puneţi o căldare sub un robinet deschis, va fi mereu plină cu toate că apa dă mereu afară. Singure

razele X fac să se cunoască adevărul, şi trebuesc făcute patru sau cinci examene radio- scopice succesive (unul la fiecare 12 ore).

Tratament

a) *Higiena şi parafina.* Mai bine să previi decât să vindeci. Cum se poate evita otrăvirea intestinală ? Mai întâi prin igienă. Dela naştere, să nu se caute «regularea intestinului» copilului, ci să fie lăsat să funcţioneze în voie. Mai târziu, regulaţi-l dacă voiţi, dar nu cedaţi eresului de a se duce odată pe zi afară; obişnuiţi-l să se ducă de două şi trei ori pe zi. După cum trebue să spă- laţi dinţii dimineaţa şi seara, tot aşa trebue făcut obiceiul de a ieşi afară, de două ori pe zi după mese. înmulţiţi «toaletele » în casele particulare şi mai ales în stabilimentele publice, pentru ca nimeni să nu fie forţat să-şi aştepte rândul. -

Dacă se observă cea mai mică tendinţă de întârziere intestinală, să recurgeţi la *uleiul mineral* o linguriţă de cafea pentru copil, o lingură de supă pentru adulţi. Acest ulei trebue luat *la mijlocul* mesei, trebue continuat cu întrebuinţarea mereu, nu are niciun inconvenient căci vaselina nu se absoarbe. Nu este de loc mai greu să înghiţi o lingură de ulei mineral decât să iei seminţe de în sau de agar-agar, produs tot aşa de inofensiv şi neabsorbabil. Pentru a provoca nevoia de a ieşi afară, trebue ca dimineaţa, în pat, să se introducă în rect, un con de ebonită, care să fie ţinut timp de 20 minute (Bécart).

b) *Exerciţii.* Să se recurgă la mijloacele fizice, masagii, gimnastică abdominală. Intre exerciţiile gimnastice, cu acţiune deosebit eficace sunt: Me- dicine-Ball şi mersul pe burtă (târîtul).

Lungiţi-vă pe pântece, picioarele ridicate delà pământ, mâinile de-a-Iungul corpului sau în dosul gâtului. Apoi, în această poziţie, înaintaţi progresiv împrejurul camerii, numai prin mişcările muşchilor pântecelui. Pentru copii sau *tinerii slăbiţi sau nervoşi,* cea mai bună gimnastică este «cea ritmică» aşa cum este predată de Jean d'Udine şi Marie Kummer.

c) *Respiraţia.* Gimnastica respiratorie se impune nu numai la anemici, convalescenţi şi con- stipaţi, ci la toată lumea. Trebue ca mamele de familie sau educatorii să înveţe acest exerciţiu pe copii cu aceeaşi credinţă şi energie cu care îl învaţă să scrie şi să cetească. Aceasta este mai important decât învăţătura; de altfel randamentul mintal şi moral va depinde adesea de felul cum individul va respira şi cum îşi va goli intestinul.

Pentru educarea respiraţiei putem întrebuinţa mai multe mijloace; toate trebuesc întrebuinţate:

1. *Spiroscopia.* Am arătat cum, suflând într'o sticlă cu gura în apă se poate ajunge să-ţi regulezi şi să-ţi antrenezi respiraţia; cei ce nu cunosc chestiunea pot să se instruiască cetind cartea mică a Doctorului Pescher *«la Spiroscopie ».*
2. *Cifrele.* Să se numere până la 60 cu voce tare, pe nerăsuflate; cu antrenament, se poate ajunge să numeri până la 100.
3. *Procedeul lumânării.* Aprindeţi două

lumânări (una pentru a aprinde pe cealaltă), suflaţi într'una din ele din ce în ce mai de departe, inspirând mereu pe nas şi suflând pe gură; să se facă un concurs de lumânări între copii.

4. Să se facă *băşici de săpun* sau să se umfle o cameră de minge de foot-boll.

5. *Ceasornicul.* Să se inspire adânc şi să se expire încet urmărind minutarul unui ceasornic; expiraţia trebue să ţină 40 până la 45 secunde.

d) *Gimnastica ritmică.* Gimnastica ritmică des- voltă atenţia, sentimentul muzical (tot atât şi chiar mai mult decât pianul sau vioara) şi armonizează toate funcţiunile voluntare.

e) *Alimentarea raţională.* Pâinea integrală (Heu- debert) făina integrală, legume fierte în aburi, mestecare înceată, fructe nefierte şi foarte coapte, salată crudă, supă de dovleac, struguri, prune smochine, etc. Iată mijloacele prin care să excitaţi intestinul, să aveţi resturi şi să faci să alunece rămăşiţele digestiei către poarta de eşire.

f) *Sporturi în aer liber.* Dacă este greu de a obţine dela un parizian, în general, să facă exerciţiu, este şi mai greu să obţii aceasta dela un parizian intelectual. Dacă este greu să obţii dela un bărbat, este şi mai greu să obţii dela o femee. Parizienii şi parizienele preferă cetitul, muzica, biliardul, cărţile, teatrul, vizitele, cumpărăturile, întrunirile, decât mersul pe jos, bicicleta sau Medicine-Ball.

Cu toate acestea, trebue ca muncitorul intelectual sau sedentar să ştie să-şi organizeze repaosul şi higiena cu tot atâta grije ca şi lucrul de toate zilele; aş spune: chiar cu mai multă grije, mai întâi

pentrucă nimic nu este mai important ca sănătatea şi pe urmă, pentrucă pentru un intelectual sau sedentar exerciţiul fizic cere mai mult efort ca lucrul şi distracţia mintală.

g) *Psihoterapia* (foarte important). Nu vorbiţi cu nimeni de mizeriile voastre, nici chiar cu voi înşivă. Spuneţi-vă şi vouă şi celorlalţi: sunt foarte bine. Spunând astfel mereu vă veţi şi simţi aşa. Cunoaşteţi influenţa spiritului asupra corpului. *Autosugestia[1])* e indispensabilă curei boalelor cronice.

Pe scurt, Doamnelor, vegheaţi asupra mâinilor copiilor voştri şi a bucătăreselor voastre. Organizaţi cultura fizică şi sporturile tuturor celor din casă. Spuneţi bărbatului vostru că, partida de pescuit şi vânat nu este un exerciţiu violent suficient pentru a rămâne tânăr sau viguros. Puneţi pe masă o sticlă de parafină pe care o veţi turna în paharele musafirilor rău dispuşi. În adevăr aţi putea crede că persoanele neplăcute sunt otrăvite de colonul lor.

Dacă se ivesc turburări în sănătatea voastră, dacă aceste turburări dovedesc că, aveţi o intoxicaţie intestinală (dureri de cap, anemie, insomnie, stare nervoasă, depresiune generală, slăbire, dureri de stomac, enterită, turburări digestive, turburări ale pielei, turburări lunare), ce e de făcut?

Să faceţi o serie de radioscopii (patru sau cinci examene succesive) la 12 ore interval. Dacă este numai constipaţie stângă (nouă cazuri din zece), să se urmeze legile de higienă ce am indicat, cu răbdare şi perseverenţă, succesul e aproape sigur; dacă este constipaţie dreaptă (un caz din zece) începeţi tot prin

higienă şi tratament fizic; dacă acestea nu reuşesc sau dacă intestinul este lungit (dolichocolon) recurgeţi la chirurgie.

Preveniţi constipaţia la copiii voştri prin regularitatea intestinală, prin alimentaţie raţională,

') A se vedea cartea lui Emile Cou®, *La maîtrise de soi-même par ¡'Autosuggestion consciente* şi « *Psychotérapie* » de Dr. Pierre PROST. Edit. Oliven.

sporturi în aer liber şi exerciţii. Atâta timp cât constipaţia este la stânga, trebue să se vindece prin sport, gimnastică, masaj, ulei mineral şi alimentaţie. Dacă constipaţia este la dreapta şi dacă ştiţi bine să o îngrijiţi, aveţi încă 8—9 şanse din 10 de a scăpa fără a recurge la operaţie. Numai unul la sută din cei constipaţi trebue să se opereze.

Termin prin o profeţie adresată tinerilor:

Dragii mei cetitori, când va sosi ora să vă alegeţi femeea voastră, veţi supune această alegere la metoda ştiinţifică pe care generaţia voastră o va aplica în toate acţiunile sale. În loc de a. întreba o persoană cu judecată banală, cum făceau părinţii voştri, dacă tânăra persoană este serioasă, inteligentă şi bună, veţi cere mai în- tâiu o fotografie neretuşată (de faţă şi profil) pentru a o supune unui fizionomist; veţi cere apoi o pagină scrisă pe care o veţi trimite unui grafolog şi în fine, veţi cere o serie de probe radioscopice ale intestinului şi dacă aceste probe arată că intestinul drept nu se goleşte normal, sau colonul este prea lung (Dolicho-colon) nu vă veţi însura de teama de a fi nenorocit sau, dacă o iubiţi mult de tot, îngrijiţi-o până ce intestinul ei va deveni normal.

CAPITOLUL III

EVOLUŢIA

Eşti liber să-ţi laşi viaţa în voia soartei sau să ţi-o conduci tu. Alege.

Viaţa este o apă care duce un şir de corăbii către mare; fiecare corabie este condusă de un vâslaş: priviţi două din ele şi comparaţi-le. În- tr'una vâslaşul aşteaptă în corabia lui întâmplările care s'ar putea ivi, el mânueşte vâslele de îndată ce zăreşte debarcaderul, dar se opreşte câteodată pe o stâncă sau pe un banc de nisip şi adeseori nu nimereşte portul, pentrucă nu a început manevra din vreme; el este stingherit de creşterea şi de scăderea apelor, ajunge totuşi la mare, dar se plânge de greutăţile cari l-au făcut să întârzie. Al doilea vâslaş, tot ce face, face ţinând seama de curent, conduce barca aşa cum vrea, fără întârziere şi atinge ţinta pe care o urmărea.

Tot aşa este şi viaţa omului.

Soarta voastră este consecinţa caracterului vostru, caracterul vostru este rezultatul obiceiurilor şi reflexelor voastre; obiceiurile sau reflexele sunt create prin repetirea aceloraşi acte; actele se produc sub influenţa ideilor

voastre; ideile voastre sunt datorite sugestiilor; aceste sugestii sunt produse de oameni, de circumstanţe, de mediu. Iată ce este liberul arbitru. Pentru a vă conduce propria voastră soartă, trebue să acceptaţi sugestiile favorabile ideilor, actelor şi obiceiurilor proprii formării unui caracter puternic.

Nouă din zece din înfrângerile şi mizeriile voastre, se datoresc nu împrejurărilor, ci vouă înşivă, cu alte cuvinte, greşelilor ce rezultă din «părţile voastre slabe » sau impulsiunii «părţilor voastre tari» nestăpânite.

Dacă nu sunteţi fericiţi şi dacă nu reuşiţi, e din cauză că starea voastră sufletească nu e armonioasă, nu sunteţi echilibraţi.

Sunteţi răspunzători de toate actele voastre, dacă nu de cele prezente, cel puţin de cele din trecut, ceeace este acelaşi lucru.

Omul execută orbeşte ceeace-i dictează inconştientul său, dar el poate să-şi educe inconştientul în mod voluntar, căpătând deprinderi bune. EI este deci dela început răspunzător de actele sale.

Pentru a fi stăpân pe împrejurări, trebue să fii stăpân pe oameni. Pentru a fi stăpân pe oameni, trebue să fii stăpân pe tine | pentru ca să fii stăpân pe tine, trebue să-ţi întăreşti punctele slabe.

A TE CULTIVA PE TINE ÎNSUŢI TREBUE SĂ FIE SCOPUL ESENŢIAL AL VIEŢII TALE

Atunci toate dorinţele ţi se vor împlini cu prisosinţă în virtutea unei legi de neînlăturat. Această cultivare a ta se numeşte «.< *cultură umană».*

Folosiţi-vă de forţa naturală a fiinţei voastre care vă duce către evoluţie

Prin ce procedeu vă puteţi cultiva, supraeduca ? Prin evoluţia conştientă şi voluntară. Iată ce spune Paul Nyssens:

« Omul, pentru a ere ea în regimul animal sau « vegetal o specie care să răspundă nevoilor sau

« dorinţelor sale, se foloseşte de tendinţa naturii «către evoluţie. De pildă, trandafirul sălbatec «printr'un sistem de cultură care cere o serie «de reproduceri selecţionate, devine trandafirul «de-grădină cu culorile lui minunate şi cu mi-«rosul său ales ».

Această transformare se întemeiază pe observarea micilor deosebiri dintre doi trandafiri sălbatici, în raport cu condiţiile de teren, de umiditate, etc., în cari s'au desvoltat. Omul se serveşte mai întâi de observaţie, de intuiţia sa, de cunoştinţele sale şi numai mai târziu, de experienţa dobândită inconştient; el va alege pentru a reproduce o floare ale cărei caractere îi par cele mai interesante şi cele cari se apropie mai mult de tipul pe care doreşte să-l realizeze. Printre trandafirii astfel selecţionaţi, reproduşi şi cultivaţi cu grije în condiţii prielnice de umiditate, temperatură şi teren, el va face o nouă selecţiune, folosindu-se de plantele pe care le-a ales. Continuând din reproducere în reproducere, el va în-depărta plantele cari tind să se reîntoarcă la tipul primitiv şi nu va păstra pentru reproducere decât trandafirii cari evoluează în mod favorabil. Prin acest procedeu a eşit trandafirul de grădină din floarea de măceş.

Tot aceleaşi sunt şi principiile cari se aplică la creşterea animalelor. Trebuesc selecţionaţi indivizii pentru reproducţie; astfel, printr'o serie de transformări, crescătorul ajunge ca, plecând dela calul sălbatec, să creeze calul de pur-sânge modern.

Ei bine, omul poate evolua în mod *conştient* şi poate atinge o stare de

perfecţiune inconştientă care îi asigură sănătatea, succesul şi fericirea.

Dacă acest studiu vă interesează, înseamnă că aţi suferit deja influenţa unei lungi evoluţii (inconştient) şi că sunteţi pregătiţi pentru o evoluţie mai repede şi mai completă (conştient). Cei mai mulţi filosofi, cred în nemurirea sufletului. Unii admit reîncarnarea; sufletul ar putea să se reîncarneze în corpuri noui, pentru a trăi mai multe vieţi. Fiecare viaţă nouă ar putea fi un progres sau un regres, adică ar putea îngădui fiinţei să se urce sau să dea înapoi, pe scara omenească şi socială, după cât a fost de disciplinată în viaţă. Noi nu discutăm această ipoteză; nu ne ocupăm decât de *faptele verificate de ştiinţă şi de experienţă;* acest^exemplu face pe cetitor să înţeleagă că omul liber şi responsabil poate, prin voinţă să ajungă, ca personalitatea sa să suporte o înălţare rapidă a trupului şi a minţii, pentru a se bucura de ea chiar din viaţa asta.

Dacă cuvintele succes şi fericire vă atrag, nu trebue ca singurul vostru scop să fie satisfacerea poftelor şi ambiţiilor, căci astfel aţi da greş; educaţia persoanei voastre trebue să fie integrală. Trebue să vă desvoltaţi deodată şi forţele fizice şi inteligenţa şi facultăţile voastre morale. Nu trebue să căutaţi numai să «reuşiţi» adică să câştigaţi bani, să vă ridicaţi pe scara socială, ci totdeodată – şi mai ales – *să vă măriţi valoarea morală.*

Tot ceiace faceţi pentru altul faceţi pentru voi înşivă

Când lucraţi pentru voi trebue să lucraţi în acelaşi timp şi pentru alţii. Aceasta este un altruism folositor, căci este imposibil să lucraţi pentru desvoltarea voastră fără să fiţi de folos şi omenirii şi nu este posibil ca omenirea să se desvolte prin voi fără ca acest lucru să nu vă fie folositor şi vouă.

Ca să grăbiţi evoluţia începeţi prin a vă cunoaşte firea. Dacă aveţi obiceiul de a vă analiza, dacă sunteţi deja psiholog poate că vă veţi putea cunoaşte singuri. E mai sigur însă să puneţi pe un psiholog de meserie să vă analizeze aptitudinile, tendinţele, însuşirile, el vă va spune, privindu-vă scrisul, înfăţişarea generală, fizionomia şi craniul, cari vă sunt *punctele tari* şi cari vă sunt *cele slabe.* Comparaţia pe care am făcut-o între evoluţia personală şi voluntară şi creşterea animalelor, cultura plantelor, poate vă va descuraja. Veţi spune că progresul va fi prea încet. *Nu;* la organismele inferioare e nevoie de o serie întreagă de naşteri şi de un timp îndelungat pentru a ajunge la o oarecare modificare, dar nu este acelaşi lucru la om care, prin observarea propriei sale persoane, poate să evolueze voluntar şi să obţie repede, chiar în cursul vieţii sale, transformarea mintală, fizică şi morală pe care o doreşte.

Trupul omului este format din celule. Aceste celule mor, se elimină şi sunt înlocuite de altele. Viaţa este o serie de distrugeri şi de reconstituiri. Omul poate să se folosească de aceste schimbări neîntrerupte, pentru a-şi îmbunătăţi toate părţile trupului şi mai ales creerul. El poate schimba mersul gândurilor şi sentimentelor sale, poate desvolta anumite centre cerebrale şi poate ajunge

să le modifice. La rândul lui, creerul, supraveghetorul şi reconstructorul trupului, va în- fluienţa mişcările, atitudinile, mersul, vocea şi funcţiunile voastre vitale şi vă va transforma fiziceşte. Dar fiţi prudent şi răbdător, căci nu trebue să revoluţionaţi ci să evoluaţi; trebue să rămâneţi în armonie cu semenii voştri, cu mediul vostru, cu voi înşivă.

În creşterea animalelor şi în cultura evolutivă a plantelor, nu trebue niciodată să lucraţi împotriva legilor naturii, ci dimpotrivă să le îndrumaţi într'un anumit sens. Faceţi parte dintr'un tot, trebue să studiaţi relaţiunile cu mediul şi nu să vă împotriviţi forţelor care vă înconjoară. Dimpotrivă, trebue să vă îndreptaţi sforţările pentru a sili aceste forţe să conlucreze la realizarea planurilor voastre. *Trebue să ştiţi să «vă învoiţi» cu curentul lumii în care trăiţi.*

Procedaţi astfel cu propriile voastre tendinţe. Nu căutaţi să fiţi ceeace nu puteţi fi. Grădinarul nu va transforma o garoafă în trandafir; un crescător nu va transforma o pisică în leu. Şi voi, să nu vă amăgiţi cu idei că veţi putea deveni un Napoleon, un Rubens, un Beethoven. Aveţi personalitatea *proprie,* distinctă de a semenilor voştri, ea este tot atât de interesantă, tot atât de mare şi de mobilă ca a oricărei fiinţe omeneşti, dacă ştiţi să o puneţi în valoare. Trebue să evoluaţi numai în câmpul propriilor *voastre* capacităţi *potenţiale.* Trebue să puneţi în valoare aptitudinile *voastre* înnăscute; să desvoltaţi talentele *voastre* congenitale. Trebue să armonizaţi, să urmăriţi şi să puneţi în lumină caracterul şi personalitatea *voastră,* produsul atâtor strămoşi îndepărtaţi. Veţi trage cât mai

mult folos posibil din aceste *daruri din moşi strămoşi* şi – fiinţe libere şi responsabile – veţi deveni « voi » sau mai bine *ceeace e mai bun în voi.*

Evoluţia voastră conştientă constă din desvol- tarea punctelor voastre slabe, cari împiedică sau întârzie succesul vostru material sau moral. Ea mai cuprinde restrângerea activităţii facultăţilor voastre prea puternice, de unde pornesc patimile, şi dorinţele nestăpânite. Raţiunea osândeşte aceste instincte căci ele împiedică ambiţiile şi planurile cele mai înţelepte.

Dacă voi, fiinţe libere şi responsabile, aveţi voinţa, tăria de caracter, personalitatea liberă, slabe, atunci acestea trebue să fie obiectul unei educaţii imediate şi continue.

Două tendinţe există în voi, două instincte asupra cărora trebue mai întâi să vă fixaţi atenţia: *primul* (subconştient) unul dintre acele instincte, cărora trebue să vă supuneţi, este acela care vă leagă de viaţă şi care vă face să căutaţi toate bucuriile înţelepte, care vă face să vă îngrijiţi de toate cele trebuincioase nevoilor materiale, reducând suferinţele voastre la minimum; al doilea (superconştient) este acela care vă împinge către ideal, către bine, frumos şi adevăr.

a) MAXIMUM DE RANDAMENT CU MINIMUM DE EFORT

Urmaţi acest instinct în aparenţă egoist. Nu vă temeţi să fiţi egoişti supunându-vă lui, căci, *bineînţeleasă,* această tendinţă vă va spori forţele fizice şi mintale şi vă va

face mai folositor celorlalţi. Dar *să nu pierdeţi nimic din forţele voastre* «taylorizaţi-vă» viaţa şi, pentru a nu face nicio sforţare inutilă, începeţi prin a vă armoniza cu lumea în care trăiţi.

Iată cum veţi realiza această armonie:

Iubiţi viaţa aşa cum e; societatea, lumea aşa cum sunt. Viaţa vi se va părea astfel mai plăcută. Să nu vă faceţi obiceiul de a vă ponegri singuri, nici acela de a critica pe oricine ar fi; nu vorbiţi de rău nici oamenii nici evenimentele, nici ţara voastră, nici timpul în care trăiţi. Nu criticaţi pe cei cari guvernează, cu toate lipsurile şi greşelile lor, comparaţi fiecare secol cu secolul precedent şi veţi vedea că omenirea este în progres datorită câtorva eforturi individuale; nu puteţi răsturna nici lumea nici societatea, pentru a le face mai bine; dar puteţi da «o mână de ajutor » evoluţiei omenirii. Spuneţi-vă bine acest lucru: dacă în ultima sută de ani multe lucruri s'au îmbunătăţit pe suprafaţa planetei noastre, evoluţia va fi mai completă în o mie de ani şi încă nu va fi prea aproape de perfecţiune. De altfel spuneţi-vă bine că cu toată ştiinţa actuală şi cu toate cunoştinţele voastre, nu vă este posibil să judecaţi evenimentele la justa lor valoare; ele au « raţiuni de a fi» ascunse, cari scap înţelegerii, dar care totuşi există; nu voi sunteţi aceia care trebue să Ie apreciaţi. Cu această stare de spirit, viaţa vi se va părea mai plăcută şi dragostea de viaţă va creşte. Veţi munci cu mai multă râvnă şi convingere pentru a vă îmbunătăţi condiţiunile de viaţă, pentru a vă *adapta* personalitatea la viaţă care se vede că este bună, dacă niciun om normal nu vrea să o părăsească.

Apoi, gândiţi-vă că poate greşiţi, că nu

vedeţi precis cauza fenomenelor aşa spuse « factori ». Schimbaţi-vă atitudinea şi admiraţi în loc să criticaţi. Daţi atenţie la tot ce este minunat în natură; admiteţi că totul este în armonie în univers şi supuneţi-vă tendinţelor pe care natura le-a pus în voi.

Facultăţile animale care sunt sortite să întreţină viaţa şi să perpetueze rasa, ne aduc, atunci când le îndeplinim, oarecari plăceri, de cari trebue să ne bucurăm în mod normal şi să nu depăşim niciodată calea de mijloc obişnuită; abuzul de plăceri materiale este o sinucidere.

b) DESVOLTAŢI-VĂ ÎNSUŞIRILE SUPERIOARE SUPERCONŞT1ENTE

Al doilea instinct asupra căruia trebue să vă fixaţi atenţia este acela care vă îndeamnă să întrebuinţaţi toate facultăţile voastre superioare, care vă împing către ceiace este nobil, mare, generos, frumos, sublim. Dacă credeţi că nu sunteţi în stare să aveţi sentimente înalte, dacă vă credeţi lipsiţi de aceste aspiraţiuni, gândiţi-vă la trecut şi aduceţi-vă aminte impresiunile pe care le-aţi avut atunci când aţi fost martori la o faptă de devotament, când aţi cetit povestirea unei fapte eroice, când aţi contemplat o privelişte măreaţă, când aţi privit o minunată operă de artă, când aţi făcut o faptă bună. În toate aceste împrejurări au fost puse în joc facultăţile voastre superioare şi vă veţi da seama că vă place să vă amintiţi aceste emoţii.

Firea omenească înclină către bine.

Această înclinare trebue să o desvoltaţi pentru binele vostru. Desvoltarea naturii morale şi a facultăţilor superioare vă va ajuta să vă statorniciţi caracterul şi să faceţi să domnească unitatea în mentalitatea şi în purtarea voastră. Scopul suprem al vieţii voastre, trebue să fie îmbunătăţirea voastră proprie. Trebue să-l aveţi veşnic înaintea ochilor; astfel vă veţi închipui că cei mai buni dintre oameni vor fi colaboratorii şi asociaţii voştri. Sunteţi susţinuţi şi ajutaţi de elita omenirii.

Amintiţi-vă că evoluaţi mereu, voluntar sau nu, pe măsură ce trec anii; dispoziţiunile, înclinările, gusturile, caracterul, facultăţile voastre se schimbă încet, dar sigur, sub influenţa vârstei, a împrejurărilor, a mediului înconj urător, a ocupaţiilor, a faptelor, a gândurilor şi a autosugestiilor voastre. Ori, dacă cedaţi influenţelor şi sugestiilor rele această evoluţie poate fi *regresivă* în loc de *progresivă.* Iată de ce repet că, dacă vreţi să reuşiţi şi să fiţi fericiţi, trebue ca educaţia voastră să fie integrală, trebue ca în fiecare săptămână, în fiecare lună, în fiecare an, să vă daţi seama de progresele pe cari le-aţi realizat.

Evoluţia voastră se deosibeşte de aceea a animalelor şi plantelor, prin faptul că voi sunteţi în acelaşi timp şi elev şi profesor. Dacă aveţi nevoie de o îndrumare, ajutorul unui specialist de educaţie umană vă va fi folositor, dar nu vă va fi folositor decât dacă acest curs vă deşteaptă în- tr'adevăr interesul, aş spune entuziasmul.

Aveţi în voi tot materialul necesar pentru a clădi liber şi conştient o nouă personalitate cu

ajutorul ideilor dobândite; ori, voi sunteţi antreprenorul general, aveţi nevoie numai de un arhitect care să facă planul de ansamblu.

Acest arhitect, vă va da amănuntele pe măsură ce veţi avea nevoie, după principiul diviziunii muncii; el vă va călăuzi eforturile dar vă repet că aveţi tot interesul să primiţi deocamdată, indicaţiunile lui şi să le întrebuinţaţi cu scrupulozitate, fără să vă faceţi judecăţi preconcepute, până în clipa în care veţi vedea răsărind clădirea; atunci vă veţi putea încredinţa că temelia ei (inconştient) este solidă. încet, încet, pe măsură ce construcţia se va înălţa, vă veţi da seama de măreţia, frumuseţea şi utilitatea edificiului.

CAPITOLUL IV

FIINŢA FIZICĂ ŞI FIINŢA MORALĂ SUNT SOLIDARE

Constituţia unui om arată starea sa fizică. *Caracterul* arată starea sa psihică, mintală, morală. Temperamentul său este combinarea celor două stări.

Pentru a ne rezuma printr'o formulă matematică, vom spune: *Constituţie + caracter = temperament.*

Nu mai e nevoie să repetăm că, constituţia determină caracterul, că constituţia este modificată de caracter şi că aceste două stări exercită o mare influenţă una asupra celeilalte.

Un exemplu: *temperamentul vital.* Acei care-l posedă au un ten colorat, o înfăţişare mai mult de păpuşe, o figură plină şi veselă, ca tipurile lui Rubens. Părul lor este fin, adesea blond, sunt bine dispuşi şi joviali, binevoitori şi serviabili, lor le place mâncarea bună şi mişcarea; au tendinţa de a alege profesiunile uşoare, căci curajul lor nu este prea mare.

În principiu, fiecare temperament are în acelaşi timp un aspect fizic şi o stare morală determinată, dar tipurile mixte

sunt cele mai obişnuite.

Ei bine, care este baza anatomică a temperamentului?. .. Creerul?... Simpaticul?... Da, dar mai cu seamă *endocrinele* sau glandele cu secre- ţiuni interne. Cetitorul cunoaşte rostul considerabil pe care-l joacă aceste glande în organismul nostru. El ştie că ficatul fabrică fierea, că glandele salivare produc saliva, că rinichii fac urina, ele. Independent de aceste glande cu secreţiuni externe, vizibile, perceptibile, sunt glande cu secreţiuni interne sau cu dublă secreliune externă şi internă, care joacă un rol capital asupra constituţiei noastre, caracterului nostru şi prin urmare asupra temperamentului nostru. Un articol asupra acestui subiect a fost publicat recent în *«Presa Medicală» de* către Profesorul LAIGNEL LAVASTINE *şi Léopold Lévi* i-a consacrat lucrarea sa: *Temperamentul şi turburările sale.* Despre aceasta am vorbit pe larg în cartea mea « *Rămâneţi tineri »*

Care sunt aceste glande?

Cea mai importantă şi mai bine cunoscută este *tiroida.* Ea este aceea care hipertrofiată constitue « guşa » după cum ea funcţionează sau nu, sănătatea este normală sau modificată.

Glanda tiroidă este glanda iuţelei (Léopold Lévi). Acei care au insuficienţă tiroidiană sunt înceţi, leneşi, somnoroşi, le place patul. Din contră, acei care au o foarte mare activitate a acestei glande, sunt prea activi, câteodată nervoşi, agitaţi. Cei care au o insuficienţă tiroidiană sunt graşi şi leneşi, şi acei cari din contră au o exagerare a funcţiunii tiroidiene, sunt slabi, harnici chiar agitaţi

sau surescitaţi.

Deasupra fiecărui rinichi avem de asemenea o glandă numită *suprarenală.* LEOPOLD LEVI o numeşte « glanda intensităţii ». Dacă un student este hypotiroidian, el va avea prea puţină tragere de inimă la lucru. Dacă este hypertiroidian, el va lucra foarte repede, dar nu cu prea multă atenţiune, el va putea fi superficial. Insă dacă supra renala este activă, el va fi un muncitor intens, de fond şi conştiincios.

Mai este de asemenea, o altă endocrină care se găseşte la baza creerului ; aceasta este *hypofiza.*

Aceasta este glanda desvoltării. Persoanele atinse de insuficienţa hypofiziară au o întârziere în apariţia inteligenţă, în formarea caracterului, în acelaşi timp, corpul lor creşte încet. Când din contră, această glandă este hypertrofiată, *se transformă omul în uriaş.*

Aceste câteva rânduri pregătitoare sunt destinate a arăta rolul endocrinelor asupra psihismului (inconştientul) şi sănătăţii voastre.

Să luăm exemplul lenei pentru a arăta legăturile psihicului şi ale moralului.

Cauzele şi tratamentul lenei.

Pe băncile şcoalei leneşii sunt numeroşi. Dacă unii datoresc moleşeala lor unei rele educaţii din familie, exemplului rău al părinţilor, *cei mai mulţi sunt, dacă nu bolnavi, cel puţin au unele lipsuri* şi, lenea e datorită unei vederi sau unui auz defectuos, insuficienţei tiroidei, a plămânului sau a intestinului.

Hipotiroidianul are tendinţa către obesitate; sprincenele sale sunt rare, el are aspectul somnoros şi bleg. În urma unui tratament tiroidian el se transformă, slăbeşte şi inteligenţa sa se trezeşte. Munca lui devine mai spornică.

Am cunoscut persoane scunde şi cu mintea înceată din cauza insuficienţii hipofizare, care, după tratament au crescut şi s'au desvoltat în în aşa fel, încât în doi ani sau trei ani, au dobândit o stare mintală normală.

Am auzit acum câţiva ani, pe un pedagog instruit şi competinte spunând: « Nu există elevi răi, nu sunt decât profesori răi; nu există leneşi, nu sunt decât bolnavi». Acest pedagog avea dreptate în 8 cazuri din 10; aceste formule erau lapidare ; ele făcură să tremure cea mai mare parte a profesorilor şi cu toate acestea este mult adevăr în aceste fraze.

Ceiace trebue să reamintim, este că soarta unui om este în el însuşi; ea depinde de inconştientul său. Unui om i se poate studia acest inconştient prin psyhanaliză; el însuşi poate să şi-l cerceteze prin introspecţiune; poate apoi să-şi refacă educaţia prin antrenament psihic, fizic şi endoerino- terapic.

De sigur sunt puţini profesori buni, pentru a instrui, nu trebue să fii instruit numai tu însuţi, *ci mai trebue să ai darul de a învăţa pe alţii,* ceeace însă cere răbdare, spirit de analiză, de sinteză, de schematizare, calităţi cari nu sunt apanajul tuturor profesorilor. Cei mai titraţi, cei mai di- plomaţi dintre aceştia sunt adeseori pedagogi deplorabili şi rămân incapabili de a împodobi, de a desvolta inteligenţa elevilor. Adesea ori,

din contra, simpli învăţători sunt educatori minunaţi. Pestalozzi, Montessori, Froebel nu erau profesori la Sorbona. Cu toate acestea ei au creat învăţământul micilor copii. Cel mai bun profesor pe care l-am întâlnit în tinereţea mea nu era bacalaureat. Nu se poate spune că titlurile şi diplomele-sunt dăunătoare profesorului, nu; dar, nu sunt în deajuns. Un concurs de agregaţie n'ar trebui să se bazeze pe bogăţia în cunoştiinţe a unui candidat, ci pe uşurinţa sa de a preda în mod original, clar, comunicativ, de îndemânarea de a face să treacă adevărul din creerul său în acela al celorlalţi. Un elev care nu prea lucrează cu un profesor, lucrează foarte bine cu un altul, ceeace dovedeşte că darul de a preda este individual.

Nu insist asupra capitolului atât de interesant al educaţiei educatorilor şi mărginesc subiectul meu *originelor lenei.*

Pentru ca inteligenţa să fie vie, iute, trebue ca creerul să fie irigat de un «sânge curat». Trebue ca glandele cu secreţiuni interne să secrete produse (hormoni) normale, care să menţină centrele nervoase într'o stare de funcţionare perfectă. Ei bine, la un număr mare de copii sau adulţi, starea cerebrală este defectuoasă, din cauza stării anormale a sângelui şi a endocrinelor.

Care sunt cauzele morbide ale lenei ?

a) Insuficienţa thyroidiană;
b) Insuficienţa respiratorie;
c) Insuficienţa digestivă;
d) Insuficienţa oculară şi auditivă.

Insuficienţa thyroidiană. Pentru a pune diagnosticul insuficienţii thyroidiene şi a o trata, copilul trebue dus la un specialist

de glande endocrine, care va şti imediat să vadă care este temperamentul său, constituţia sa şi care va şti să-i prescrie un regim ce, în câteva luni îl va schimba.

Bine tratat, leneşul va deveni curajos.

Insuficienţa respiratorie. Unii copii respiră pe gură, tenul lor este palid, figura lor subţiată. Dacă îi punem să sufle într'un spirometru, se constată, că în loc să prezinte o capacitate respiratorie de unul sau doi litri, această capacitate nu atinge decât jumătatea acestei cifre. Aceşti copii sunt prost hrăniţi cu oxigen şi în aceste condiţiuni nu pot lucra. Ar fi în deajuns a-i face să respire pe nas şi a le îngriji gâtul pentru a vedea dispărând accidentele. Adeseori ar fi în deajuns să se impue gimnastica respiratorie, spiroscopia la leneşi, pentru ca ei să devină harnici într'un an.

Insuficienţa digestivă. Un foarte mare număr de copii îşi golesc prost intestinul, este indispensabil ca un copil să iasă afară după fiecare masă. La nevoie trebue ajutat prin uleiul de parafină, alsină, baldină, luate la mijlocul mesei, printr'un regim vegetarian, prin gimnastica abdominală. Examinarea cu razele X arată dacă evacuarea intestinală este normală.

Insuficienţa vizuală. Un mare număr de copii lucrează bine în primul rând de bănci şi rău în cel de al treilea. Este de ajuns a-i duce la oculist pentru a constata că vederea lor este insuficientă; ei sunt miopi sau astigmaţi. Numai faptul de a-i pune să poarte ochelari îndreaptă numaidecât această infirmitate şi îi face atenţi.

Insuficienţa auditivă. Voiu spune

aceleaşi lucruri de copiii cari aud rău. Un mare număr de copii aşezaţi în primul rând aud bine, însă aud prost în fundul clasei. Trebue să le examinăm urechea şi să îngrijim leziunile care produc o surzire parţială. Adesea e vorba numai de o infecţie a gâtului, a amigdalelor sau a nasului; tratamentul este deci paralel cu acela al insuficienţelor respiratorii.

înainte de a declara că, fiul vostru este leneş, cercetaţi dacă el este:

a) *Insuficient thyroidian sau hipofisiar.*
b) *Insuficient respiratoriu;*
c) *Insuficient intestinal;*
d) *Insuficient vizual;*
e) *Insuficient auditiv;*

Dacă specialişti diferiţi au examinat copilul şi au declarat că este normal, nu veţi mai avea dreptul să spuneţi că este leneş.

Atunci mă voiu adresa vouă, părinţilor, care v'aţi crescut rău copilul, care n'aţi creiat obiectul disciplinei în viaţa sa, care l-aţi răsfăţat, care n'aţi educat caracterul său, care l-aţi lăsat să crească ca o ciupercă şi care l-aţi neglijat cu totul, atât din punct de vedere fizic cât şi din punct de vedere moral.

Nu este niciodată prea târziu pentru a face bine şi din momentul ce aţi reuşit a descoperi la el cauzele fizice sau morale ale lenei, puteţi să le combateţi. Puneţi-vă numai decât pe lucru; veţi ajunge cu siguranţă la un rezultat, dar nu uitaţi că fizicul şi moralul sunt strâns unite.

Veghiaţi asupra hranei copiilor voştri, opriţi-i să bea în timpul mesii, să mănânce prea repede, nu le daţi nici gustare la ora patru, nici

mâncare noaptea târziu, nu-i amestecaţi în distracţiile voastre. Să doarmă cu fereastra deschisă, să facă cultură fizică în toate zilele, nu numai la şcoală, dar şi acasă timp de un sfert de oră dimineaţa şi seara. Daţi-vă osteneala de a le arăta cum trebue să se facă mişcările bune. Zilele de vacanţă să fie petrecute în aer şi nicidecum la Cinema, nici la recepţiile de copii. Dacă Ie este sete, daţi-le apă curată, nimic mai mult. Suprimaţi vizitele unde copiii sunt trataţi cu sirop, vin, vin de porto, sau ciocolată în timpul jocurilor lor.

Indemnaţi-i să se adune cu copiii cărora le place aerul liber, exerciţiile, sportul şi nu cu acei cărora le place viaţa sedentară şi liniştea apartamentelor.

Făceţi-i să înţeleagă că o zi liberă de sărbătoare, trebue să o petreacă în haine simple sau de sport şi nicidecum în haine de gală, că vacan- ţiile se petrec în tricou de bae şi că trebue să te întorci dela mare cu un trup de indian. Invăţaţi-i să nu se aşeze la masă fără să-şi, spele mâinile, să aibă unghiile bine tăiate. La sculare şi la culcare să-şi spele bine dinţii, în toate serile, la culcare mai cu seamă, dacă locuesc în oraşe, tot timpul iernii, puneţi-le în nări o picătură de antiseptic (leniform, colargol, gomenol, vaselină).

Dacă părinţii vă spun: fiul meu nu şi-a făcut astăzi gimnastica respiratorie pentrucă nu a avut timp, întrebaţi-i «A mâncat? Da. Ei bine, aţi fi făcut mai bine dacă i-aţi fi suprimat una sau două mese decât să-l lipsiţi de aer. Este mai folositor a respira decât a mânca». Dacă aceştia vă spun: «Aceasta costă mult», răspundeţi-

le: « A plasă banii în creerul, plămânii şi în muşchii copiilor voştri, este valoarea cea mai sigură şi cea mai producătoare ».

CAPITOLUL V

ANTRENAREA PENTRU FERICIRE

În orice împrejurare să ai surâsul pe buze.

Omul are nevoie de fericire, el nu are însă simţul care să-i permită să găsească mijloacele de a o ajunge. Dacă fiecare trăeşte pe placul lui, instinctul îl va duce către plăcere, care este opusul fericirii. Meşteşugarul se duce la cârciumă să joace cărţi într'o atmosferă plină de fum ; copilul se îndoapă cu prăjituri şi ciocolată; tinerii îşi petrec serile în dancinguri; cât priveşte cea mai mare parte a adulţilor, dacă cedează voiei instinctelor lor, obiceiurile lor îi conduc la o bătrâneţe prematură şi devin astfel cauzele decăderilor fizice şi morale.

Plăcerea nu este fericire, a căuta plăcerea este a alerga înaintea decepţiilor şi a mizeriei. Adevărata fericire constă în a fi mulţumit în toate, a nu vedea decât partea frumoasă a lucrurilor, a nu vorbi de rău pe nimeni, a se arăta faţă de toţi binevoitor, a nu critica, a nu fi gelos, nici a invidia pe nimeni, a accepta evenimentele fără să te revolţi, a avea totdeauna o figură surâzătoare şi a căuta să răspândeşti veselia în jurul tău. Acestei

formule s'ar putea obiecta, că a fi fericit înseamnă a-ţi face iluzii. Nu, aceasta nu înseamnă că-ţi faci iluzii, deoarece acest procedeu aduce adevărata fericire. Care este Ia urma urmei scopul nostru? Sănătatea, succesul şi bucuria pe care acestea ne-o dau. Aşa dar, toate sentimentele negative ca: ura, gelozia, grija, agitaţia, văe- tatul, distrug armonia funcţiunilor noastre fizice şi ruinează sănătatea. Pe când atitudinea bine-voitoare şi surâzătoare atrag simpatia, protecţia celor tari, concursul entuziast al celor care ne înconjoară şi în cele din urmă ne asigură succesul. Această atitudine desvoltă în noi entusias- mul, credinţa, încrederea, condiţiuni indispensabile succesului în întreprinderi. Unele persoane au în mod natural această stare de spirit, o au datorită sănătăţii, educaţiei, influenţei mediului înconjurător; aceasta este moştenirea cea mai bună pe care părinţii o pot lăsa copiilor. Dar acei cari nu o au în mod natural (inconştient), trebue şi pot s'o dobândească; ei trebue s'o do-dobândească sub controlul *conştientului.*

Trebue să te antrenezi pentru fericire şi pentru optimism, cum te antrenezi la toate exerciţiile morale şi fizice. Educatorii şi părinţii vor face bine de a obişnui copiii, să fie veseli, mulţumiţi şi fericiţi, de a-i obişnui să vadă sistematic partea frumoasă a lucrurilor, de a căuta să-i facă părtaşi la toate fenomenele naturii, de a le forma *obişnuinţa fericirii, veseliei* şi a *bucuriei* pentru a pregăti fericirea lor viitoare.

Mi-amintesc de a fi citit în 1918—1919 o broşură de Camille Fiaux intitulată

«Către bucurie». Ea cuprindea legenda spaniolă: «Oglinda Călugărului »; nu-mi amintesc forma acestei poveşti, dar fondul a rămas săpat în memoria mea; mă voiu sili să o reproduc cât se poate mai bine.

În secolul al XV-lea, trăia în Valladolid un hidalgo tânăr numit Don Quirido. EI avea inima caldă, uşor de înflăcărat, o inimă de Castillan. Inflăcăratul tinerel întâlni o încântătoare tinerică cu ochi de jeratic. îndată el luă foc. Cochetei ia rândul, său îi plăcu să aţâţe flacăra. Ea o încinse până în ziua blestemată, în care întâlni un senior de mai mare importanţă, schimbă drumul, fără să-i spună un cuvânt.

Don Quirido a fost atât de jignit şi de îndurerat, încât se gândi serios să se omoare. Un prieten pică tocmai la timp ca să-l oprească şi să-l convingă că trebue să se mulţumească să moară numai faţă de oameni. El se duse în fundul unei mănăstiri, cea mai tăcută şi cea mai bine păzită din toată Spania.

În aerul închis jeratecul se stinse şi liniştea părea că revine. Don Quirido constată aceasta şi simţi o uşurare.

Cu toate acestea, Don Quirido era trist căci toate erau triste împrejurul lui. El nu întâlnea decât figuri austere şi priviri severe. Intr'o seară pe când era mai trist decât de obiceiu şi se lăsa în voia disperării, îi apăru un înger radios:

«Don Quirido, linişteşte-te » îi zise el. «Tu poţi regăsi bucuria pe pământ şi poţi să ţi-o asiguri şi în ceruri. Nimic nu este mai uşor. Pot să-ţi dau talismanul acesta. Promite-mi numai de a te conforma timp de şase luni preceptelor ce-ţi voiu indica».

— «înger frumos al Domnului, îţi promit dinainte tot ce vei voi. Sunt sigur de mine, căci am ferma voinţă, de a face totul pentru a eşi din această stare care-mi întunecă viaţa».

îngerul îi întinse o oglindă:

«Să ştii, îi zise el, că această oglindă este asemănătoare lumii, care, ca şi ea, se mărgineşte a ne reîntoarce imaginea pe care i-o prezentăm. Tu le plângi că lumea pentru tine are o înfăţişare tristă. Uită-te la tine. Ai tu aerul vesel şi binevoitor? Surâde şi lumea îţi va surâde ».

Tânărul călugăr surâse. îngerul îi urmă:

« Don Quirido, jură-mi de a surâde astfel înaintea oglinzii în fiecare dimineaţă, de a păstra surâsul tău în tot cursul zilei spre a-l face să fie în jurul tău ».

Don Quirido făcu jurământul şi adormi plin de încredere.

În revărsatul zorilor, el se deşteptă cu sufletul înviorat şi cânta împreună cu pasările. Vecinii săi de celulă nu credeau urechilor lor. Cine oare îndrăsnea să turbure pacea austeră a mănăstirii? Stareţul prevenit de aceasta eşire necuviincioasă, se coborî şi reaminti fratelui regúlele severe ale mănăstirii.

«Părinte, spuse Don Quirido, bucuria divină umple inima mea, cânt imnul Domnului, căci sunt fericit că el mi-a dat viaţă».

Din această clipă, tânărul călugăr avu întotdeauna o figură strălucitoare de bucurie, în clipele de libertate îşi revărsa bucuria sufletului printre călugări. Prin povestirile sale şi prin învăţăturile sale le arăta totdeauna partea bună şi plăcută a fiinţelor şi lucrurilor care-i înconjurau.

Traiul deveni cu totul altul. «Buna Doamnă Veselia» intrase în mănăstire.

O lună mai târziu, toată mănăstirea strălucea, cânta, se mişca şi-şi arăta veselia, o veselie fără mărginişi... virtuoasă. Stareţul îngrijat de această exaltare crescândă, convocă adunarea canonicilor şi declară că, trebue să se debaraseze de Don Quirido. Din nenorocire, îi fu imposibil de a găsi o vină serioasă în contra tânărului călugăr, a cărui pietate era sinceră şi a cărui supunere era desăvârşită. Pentru a eşi din încurcătură, unul din călugări îl sfătui să-l trimeată la mănăstirea din Palencia, aceasta era o mănăstire a cărei reputaţie de străşnicie întrecea pe toate celelalte mănăstiri. «Acolo, declară el, Don Quirido, va fi silit să-şi mai taie din veselie».

Ei nu ţinuseră seamă de puterea contagioasă a veseliei şi a surâsului. Don Quirido, înveseli mănăstirea în aşa fel, că Palencia era în pericol de a pierde renumele său. Stareţul îngrijorat se sfătui cu marele inchizitor care tocmai trecea în inspecţie. Acest personaj, crud şi întunecat, chemă pe Don Quirido. El reproşa lui Don Quirido veselia sa indecentă. Călugărul răspunse că religia lui Isus Hristos era o religie de iubire, că Fiul lui Dumnezeu nu predicase niciodată tristeţea şi că spectacolul lumii oferă o atare armonie de splendoare şi frumuseţe, că ar trebui să fie orb cineva, ca să nu fie cuprins de admiraţie şi bucurie privind-o.

Inchizitorul furios, declară că aceste cuvinte sunt o profanare şi că Dumnezeu n’a cerut decât acte de pocăinţă.

Călugărul fu condamnat ca eretic şi dat călăului ca să fie ars de viu. Şi ca să impresioneze pe ceilalţi călugări, aceştia fură conduşi la locul supliciului. Don Quirido apăru cântând din tot sufletul. Starea de fericire, care strălucea din toată fiinţa sa, cuprinse şi pe ceilalţi călugări şi în cor, uniră cântecele lor religioase cu ale lui. Când rugul se aprinse, unsprezece din ei se aruncară în flăcări pentru mântuirea «celui drept»; cei unsprezece pieriră!

Marele inchizitor fu cuprins de o asemenea furie încât muri pe loc. Sufletul său sosi la poarta raiului în acelaşi timp cu acelea ale victimelor sale. Sf. Petru era să le deschidă în voie poarta, dar inchizitorul îndrăzni să protesteze cu un ton şi un gest care nu admitea replica; el porunci călugărilor să se îndrepte spre iad. Sf. Petru, impresionat de înalta personalitate a inchizitorului, întredeschise numai pentru el poarta cerească, pe când cei doisprezece călugări se îndreptară către locul de chinuri veşnice. Ei se îndreptară cântând şi cântau încă şi după ce trecură pragul văgăunei în care nu se auzise până atunci decât plângeri şi scrâşniri de dinţi.

Diavolii îi primiră cu priviri pline de ură şi se pregătiră a-i tortura, dar chinurile infernale n'avură alt rezultat decât a-i face să surâdă şi să cânte şi mai mult. Veselia lor paraliză răutatea diavolilor şi râsul lor îi cuprinse şi pe ei. În curând hohotele de râs ale dracilor şi ale blestemaţilor, înlocuiră suspinele şi gemetele. Călugării şi demonii formară o horă gigantică şi veselă la care se amestecară toţi osândiţii. Infernul încetă

de a răsuna de blesteme pentru a nu mai răsuna decât de Aliluia, Tedeumuri, Osanale şi Mărire Ţie. Singur Satana, veşnicul blestemat, văzând că-i scapă prăzile spumega de turbare. El voi să se opuie acestui delir de veselie. Prea slab pentru a rezista numărului, el nu avu altă scăpare decât să se ascundă după unul din cuptoarele sale, cu capul între mâini pentru a nu vedea şi a nu auzi nimic; altfel contagiunea l-ar fi cuprins şi pe el.

Din fundul paradisului, sfinţii, surprinşi de a auzi aceste sunete vesele care se ridicau din profunzimile prăpastiei iadului, se aplecară peste bolta cerească. Ei se aplecară atât de mult şi atât de bine încât un mare număr dintre ei ameţiră şi căzură în infern. Care nu fu mirarea lor de a vedea că în acest loc blestemat, totul era iubire, veselie şi splendoare! Ei fură înduioşaţi şi zburară către paradis, pentru a ruga pe Dumnezeu să recheme către ei pe oaspeţii infernului atât de demni de bucuriile cereşti şi veşnice.

«Ii iert, spuse bunul Dumnezeu, bucuria şi iubirea i-au purificat!» Dar întorcându-se către Marele Inchizitor: «Cât pentru tine, te condamn să faci un stagiu acolo la Satana; în singurătate şi tăcere, în faţa acestui drac mare şi negru, rân- jitor fără inimă, vei medita cuvintele mele. În adevăr, spun ţie, virtutea este totdeauna binevoitoare şi iubitoare. Dacă atâţia oameni îi preferă viţiul care sub farmecul plăcerilor râzătoare n'aduc în cele din urmă decât mâhnire şi mizerie, este pentrucă tu şi semenii tăi, voiţi totdeauna să împiedicaţi elanurile vesele ale virtuţii şi o forţaţi să poarte o mască lugubră, care ascunde fizionomia sa adevărată şi

curăţenia surâsului său cuceritor. În adevăr, în adevăr, ţi-o

repet, în ziua în care veselia şi iubirea vor stăpâni pământul, răul va înceta de a exista».

Dacă peste tot, în toate împrejurările vrei să ai sufletul senin şi să răspândeşti bucuria în jurul tău păstrează întotdeauna surâsul pe buze.

CAPITOLUL VI

FOLOSUL REEDUCĂRII

Sănătatea se datoreşte funcţionării normale a glandelor endocrine şi unei higiene bine urmată.

Succesul şi fericirea sunt în funcţie de calităţile noastre morale şi mintale; aceste calităţi se pot desvolta prin antrenare. Şampionii de box, de tenis, stelele scenei, nu devin superioare decât dacă trăesc numai prin sportul şi arta lor.

Dacă vrei să fii un şampion al succesului, nu trebue să trăeşti decât pentru a atinge acest scop. Acest scop, îl vei atinge dacă voieşti. Omul poate să devie un as al succesului, ca şi un şampion de golf sau de scrimă. El va deveni dacă se supune unui antrenament metodic, dacă consideră acest antrenament ca ocupaţiunea esenţială a vieţii sale.

Dacă simţiţi oarecare indispoziţie sau oboseală, o oarecare lene mintală, care provine din cauza slăbiciunii voastre fizice, stării rele a endocrinelor, trebue să vă întăriţi sănătatea şi vitalitatea.

Dacă aţi suferit o oarecare înfrângere sau aţi avut desamăgiri, acest insucces

vine dela voi înşivă; vă lipsesc unele facultăţi, sau sunt prea slabe: voinţa, energia, perseverenţa, spirit practic, logică, ordine, memorie, imaginaţie, etc., etc.

Pentru a reuşi în viaţă trebue să aveţi cât mai multe din aceste calităţi. Dar, veţi zice: mi-ar ajunge să am două sau trei... Greşeală, pentru a deveni un «maestru » un şampion, pentru a reuşi trebue să obţii echilibrul spiritului şi al corpului, nu trebue să ai de loc puncte slabe.

Poate veţi spune: «Sunt victima împrejurărilor şi a semenilor mei... » Acest răspuns nu este decât o scuză dictată de prejudecăţi. Aveţi defecte care vă paralizează, vă lipsesc câteva calităţi necesare succesului: soarta voastră este rezultanta forţelor voastre inconştiente. Dacă voiţi să deveniţi un as, îmbunătăţirea fiinţei voastre trebue să fie singurul scop a sforţărilor voastre. Pentru a reeduca inconştientul vostru, trebue să tindeţi *numai,* către perfecţionarea însuşirilor voastre fizice, intelectuale şi morale. Odată sporite, *ele vor constitui un capital inalienabil.*

Fără îndoială sunteţi instruiţi, aţi învăţat bine în şcoală, aveţi bacalaureat, o licenţă, etc. Aceste diplome dovedesc că aveţi o oarecare memorie, sau o oarecare putere de aplicare, vă felicit, dar nu-i în deajuns pentru a reuşi.

Pentru a obţine succesul şi fericirea în viaţă, trebue să mai aveţi şi oarecari însuşiri mai practice.

Trebue să ajungeţi la un echilibru perfect, adică să vă faceţi educaţia intelectuală, fizică şi morală. Trebue să desvoltaţi voinţa, energia, ho- tărîrea,

spiritul de dreptate, altruismul, arta de a place şi înainte de toate practica A. S.

Reţineţi această formulă: «pentru a reuşi în viaţă, trebue să fii stăpân pe împrejurări. Pentru a fi stăpân pe împrejurări, trebue să fii stăpân pe oameni. Pentru a stăpâni oamenii, trebue să fii stăpân pe tine».

Veţi obiecta poate: «Ce-mi pasă de partea fizică a vieţii mele? Nu ţin să am muşchi puternici, sau o circulaţie sănătoasă». Această sănătate frumoasă nu este un scop, ci un mijloc. Inteligenţa voastră, puterea voastră morală nu se pot desvolta dacă nu vă supuneţi tuturor regulilor de higienă şi dacă nu faceţi regulat educaţie fizică.

Creerul este acela care călăuzeşte acţiunile voastre morale şi mintale. Dar creerul nu ajunge la randamentul său deplin, dacă sângele nu este curat, dacă substanţa cerebrală nu este irigată de un sânge oxigenat şi lipsit de toxine. Pentru ca acest sânge să fie curat, pentru ca funcţiunile cerebrale să se îndeplinească în mod perfect, tre- bue să îndepliniţi condiţiunile fizice şi higienice pe care le vom indica. (Capitolul VII).

Nu este cu putinţă să separăm desvoltarea mintală şi morală de educaţia fizică. Orice individ, care vrea să se desvolte mintal sau moral, tre- bue să se desvolte fizic.

Pentru a reuşi şi a fi fericiţi în viaţă *din punct de vedere fizic,* ar trebui să vă desvoltaţi funcţiunile vitale, să vă întăriţi muşchii, să vă sporiţi puterea glandelor cu secreţiuni interne. *Din punct de vedere intelectual,* trebue să desvoltaţi memoria, imaginaţia şi logica. *Din punct de vedere*

moral, trebue să desvoltaţi voinţa, hotărîrea, puterea de a acţiona. Trebue să aveţi conştiinciozitate, sentimentul datoriei şi supunere la legile naturale. Trebue să fiţi altruişti şi optimişti. *Din punct de vedere practic,* trebue să dobândiţi simţul valorilor, cunoaşterea oamenilor, cunoaşterea meseriei. *Din punct de vedere social,* trebue să desvoltaţi autoritatea, magnetismul personal, care atrage simpatia şi încrederea fiecăruia. *Din punct de vedere estetic,* trebue să desvoltaţi sentimentul pentru frumos şi nevoia de perfecţiune.

Cultura omenească are drept scop să desvolte progresiv părţile slabe şi să facă personalitatea mai armonioasă. În persoana voastră, sunt două fiinţe deosebite: una este o fiinţă «negativă», pesimistă, sceptică, care se lasă uşor târîtă de instinctele sale rele, la lene, la lăcomie, şi căreia îi este silă de orice sforţare, e gata să ponegrească pe alţii, să se arate rău voitoare, este înclinată spre gelozie, invidie şi ură. Din contră, există în voi o fiinţă « pozitivă ». Ea are încredere în adevăr, are încredere în sine, entusiasm, bunăvoinţă, caută societatea oamenilor şi este oricând gata să-i servească. Pe această fiinţă pozitivă trebue să o cultivaţi.

Din momentul ce desvoltaţi părţile voastre tari şi *pozitive,* părţile voastre slabe şi *negative* se vor atrofia, vor dispare. Aşa dar fiinţa voastră pozitivă o veţi desvolta. Trebue să deveniţi optimişti, entusiaşti, încrezători, binevoitori, altruişti, voluntari, înzestraţi cu hotărîre, cu perseverenţă, cu curaj, să fiţi din ce în ce mai pri- cepuţi în meseria voastră.

Aceste lecţiuni vă vor îndruma pentru a atinge acest deziderat.

Trebue să aveţi siguranţa izbândei; există în adevăr pentru desvoltarea psihică un procedeu de antrenare admirabil, acesta este *autosugestia.*

Dacă practica autosugestiilor pozitive este un procedeu de perfecţionare infailibil, trebue să vă feriţi de autosugestiile negative. Am cunoscut pedagogi nepricepuţi, cari spuneau în faţă, unui şcolar: «Acest copil nu este inteligent, este zăpăcit, leneş, urît, miop, surd ». Aceşti pedagogi au jucat un rol nefast în desvoltarea elevilor lor. Dacă dimpotrivă ar fi spus acestor elevi leneşi, neatenţi, că sunt curagioşi, silitori, dacă le-ar fi reeducat auzul şi văzul, etc., ar fi putut transforma aceste fiinţe cu toate lipsurile lor. Dacă aceşti pedagogi ar fi relevat la timp cel mai mic act de bunăvoinţă al copilului, dacă prin psihanaliză şi phrénologie şi-ar fi dat seama de însuşirea pe care copilul trebuia s'o câştige, ar fi desvoltat părţile slabe ale elevului şi acesta ar fi reuşit în viaţă în loc să dea greş într'un chip atât de trist. Să spui unui copil că e fricos, că se teme de furtună, că e timid, leneş şi slab, înseamnă că vrei să trezeşti în el aceste defecte, pe care nu le are încă decât în germen. Trebue să-i vorbeşti tocmai de calităţile opuse acestor defecte.

Acela care-şi întreţine spiritul cu gânduri prielnice desvoltării, lui ajunge să lucreze în conformitate cu ele; cel, care repetă adesea aceleaşi acte, creiază obiceiuri, acte reflexe; totalitatea obiceiurilor constituesc caracterul; caracterul creiază soarta. Prin urmare,

acela care, prin autosugestii conştiente îşi făureşte în minte gânduri, obiceiuri şi reflexe sănătoase, este stăpân pe soarta sa.

Adesea greşeala educatorilor este de-a impune elevului o sarcină prea grea de îndeplinit; aceasta este o greşeală tot atât de mare ca şi autosugestia negativă. Trebue să dai elevului o însărcinare uşoară, ca s'o poată îndeplini cu siguranţă şi astfel să câştige încrederea în sine. Fără încrederea în sine, fără obişnuinţa succesului, e imposibil să reuşeşti.

Când vă veţi face programul de educaţie fizică, dacă n'aţi făcut niciodată gimnastică, şi vă veţi impune deodată un sfert de oră de mişcări, veţi da greş. Trebue să începeţi cu o şedinţă de un minut, de două minute, apoi de trei minute şi aşa mai departe până la cele 15 sau 20 minute. Astfel veţi obţine un rezultat. Trebue să vă în- văţaţi să reuşiţi pentru a câştiga încredere în sine, aceasta este condiţia de bază a succesului.

Trebue să deveniţi *oameni de acţiune.* Trebue să vă realizaţi tot ce vă puneţi în gând. Trebue să vă desvoltaţi personalitatea, să fiţi « voi înşivă » iar nu expresia când a uneia, când a altei persoane. Am spus că în voi sunt doi oameni, trebue să desvoltaţi pe unul în detrimentul celuilalt. Omul care este când trist, când vesel, când slab, când curagios, c.ând nehotărît, când hotărît, când deprimat, când entuziast, nu îndeplineşte nimic în viaţă, este un mediocru sortit înfrângerii. Viaţa îi este lipsită de unitate; fără unitate nu e posibil

niciun succes. Un asemenea om negativ este

sclavul diferitelor îndemnuri. Ii este cu neputinţă să-şi coordoneze actele în vederea unui scop determinat. Trebue să urmăriţi unitatea scopului. Acesta este subiectul principal al acestei lecţiuni. Trebue ca viaţa voastră să aibă un singur scop. Or, singurul scop pe care-l puteţi adopta, fără teamă că veţi reveni asupra hotărîrii luate, este *îmbunătăţirea integrală a fiinţei voastre.* Această hotărîre înrădăcinată în mintea voastră, vă va da liniştea, statornicia, siguranţa, seninătatea.

În împrejurările grele ale vieţii vă veţi întreba: « care este actul care-mi va desvolta facultăţile pe care vreau să le dobândesc?» Dar, orice acţiune vă dă posibilitatea să îndepliniţi îmbunătăţirea fiinţei voastre. Trebue ca toate acţiunile, gândurile şi sentimentele voastre să se îndrepte către acest scop unic. Noi vă cerem o încredere oarbă în succesul vostru, fără să discutaţi axiomele pe care le formulez, faceţi-vă programul zilnic, puneţi în el educaţie fizică şi psihică şi perseveraţi.

Perseverenţa este indispensabilă. Fără perseverenţă nu poţi reuşi. Toţi acei cari reuşesc sunt *perseverenţă.* Perseverenţa poate şi trebue să fie desvoltată ca orice însuşire.

CAPITOLUL VII

VOINŢĂ ŞI PERSEVERENŢĂ

Omul face întotdeauna
ceiace îi place să facă,
ceiace vrea să facă, sau
ceiace e silit să facă.

Voinţa este facultatea de a realiza; facultatea de a trece dela idee la act. Origina voinţii este dorinţa. Dacă dorinţa de a ajunge la un rezultat este puternică, ea înlătură piedicele cu o atât de mare uşurinţă, încât voinţa pare că nu intervine de loc.

În genere, se pare că dorinţa se poate deosebi de voinţă, pentrucă cea dintâi este mai slabă decât cea de a doua, pentrucă omul poate dori lucruri imposibile, dar nu poate să vrea decât ceiace îi este posibil să dobândească.

Dorinţa vine dintr'o pornire naturală sau do- b'ândită, asociată unei sugestii. Voinţa este considerată ca facultatea de a îndeplini un lucru dorit, cercetat şi hotărît, făcând toate sforţările fizice şi morale necesare. Care este partea efectivă a dorinţii în acest act de realizare? Partea ei e mare, spun unii, « simpla punere în mişcare », spun alţii. Puţin ne interesează, din moment ce s'a obţinut

rezultatul. Atunci când dorinţa e puternică, voinţa nu pare să intervie de loc; când însă dorinţa e slabă, atunci voinţa trebue să facă singură totul, mintea noastră vede mai bine toate piedicele şi greutăţile, dar nu are importanţă din moment ce obţinem acelaşi rezultat. Aşa dar, voi trebue să vă făuriţi dorinţi puternice şi realizatoare şi să vă stimulaţi acţiunea prin entusiasm. Sunt persoane cari nu au dorinţi. Ele nu sunt în stare să întreprindă nimic. Sunt unele însă cari nu au dorinţi şi totuşi pot îndeplini ceva. Ele lucrează atunci sub influenţa alteia pentrucă sunt influenţabile şi pot fi antrenate de alte persoane mai voluntare.

Dorinţa se datoreşte unei înclinări existente deşteptată printr'o sugestie; pentru ca această dorinţă să se îndeplinească trebue, să avem *putere de luptă,* stimă de sine şi *continuitate* în acţiune.

Acel ce nu are dorinţi nu are nici personalitate. Trebue să cultivăm dorinţa, pentru ca realizând-o, să facem un act de voinţă. Dorinţa trebue să fie ajutată de puterea voastră de acţiune. Cu. cât dorinţa e mai puternică cu atât rolul voinţii e mai slab, deoarece dorinţa exaltă facultăţile motrice ale spiritului. Aşa se îndeplineşte acţiunea şi acesta este esenţialul.

Cultivând dorinţa, trebue însă să daţi dovadă şi de descernământ, căci trebue să alungaţi dorinţele dăunătoare desvoltării voastre şi să nu cultivaţi decât pe cele folositoare. Trebue să le cultivaţi cu ajutorul autosugestiei, dar, după ce aţi chibzuit îndelung. Dacă dorinţa cea înţeleaptă este prea slabă, trebue ca, prin autosugestii repetate, să o transformaţi

începutul cu începutul înti*o dorinţă de neînvins.

Voinţa se manifestă în toate actele conştiente ale vieţii voastre.

Intensitatea dorinţei înlesneşte acţiunea, dar aceasta nu înseamnă că de câte ori sunteţi stăpâniţi de o dorinţă puternică trebue să vă încrucişaţi braţele şi să aşteptaţi ca realizarea ei să se facă dela sine. Vrând nevrând, o dorinţă puternică se manifestă printr'o acţiune. Dorinţa vie de a atinge un rezultat susţine atenţia asupra acestuia şi stimulează mereu, când conştient, când inconştient, sforţările care îl vor realiza. Sunteţi împinşi fără să vreţi către îndeplinirea dorinţei voastre. Dorinţa precedă întotdeauna actul de voinţă. Vedeţi pe masă un măr pe care doriţi să-l aveţi. Este însă această dorinţă însuşi actul de voinţă? Nu. Atât timp cât mâna voastră nu a luat mărul pe care îl doriţi, înseamnă că nu-l vreţi. Treceţi prin faţa unei cârciume, inteligenţa vă spune: «Să nu intri». Dar presupuneţi că aţi intra. Prietenii vor spune că nu aţi avut destulă voinţă pentru a rezista acestei dorinţe. În realitate, lupta s'a dat de o parte între teama de a deveni alcoolic, teama unei ciroze la ficat, la care duce abuzul de alcool, dorinţa de a vă păstra creerul neatins şi de altă parte, de plăcerea provocată de băutură. Din nenorocire, dorinţa de a bea a fost mai tare. Aşa dar, aţi băut pcntrucă nu aţi ştiut să vă întipăriţi în inconştient toate neajunsurile alcoolismului. Vă spuneţi

«îmi lipseşte voinţa». Greşală. Intre două sugestii, una «fereşte-te de alcool, căci este o otravă » şi cealaltă «bea alcool, e atât de plăcut», cea de a doua a fost mai puternică. Nu aţi repetat în deajuns prima A. S., pentru ca să puteţi creia în inconştient reflexul, care să vă îndepărteze de cârciumă.

Vedeţi aşa dar chiar de acum, ce rol grozav joacă A. S. în actele aşa numite voluntare. Dar puţin interesează dacă autosugestia sau voinţa e aceea care lucrează, important pentru voi este să îndepliniţi faptele pe care aţi hotărît să le îndepliniţi după ce cu ajutorul gândirii aţi înţeles utilitatea lor. Această voinţă se va manifesta, dacă ştiţi să o exercitaţi mereu cu ajutorul A. S.

Voinţa vă influenţează sănătatea şi organele interne

Dacă spuneţi: «păstrez regulile higienii alimentare, mănânc încet pentru ca stomacul să poată mistui uşor» atunci stomacul va mistui.

Presupun că aţi făcut înainte un serios examen clinic, căci, dacă aţi avea un ulcer cronic sau un cancer al stomacului, ar fi ridicol să pierdeţi trei luni înainte de a vă opera. A.S. vă va aminti la fiecare masă, că trebue să mâncaţi aşa cum e bine pentru sănătate şi vă veţi supune. În plus, eul vostru conştient va întipări în eul inconştient, idei cari se realizează prin mijlocirea sistemului nervos simpatic şi astfel va lucra direct asupra organelor interne. Veţi acţiona direct asupra organelor voastre, mai întâi cu ajutorul eului conştient şi apoi cu a eului inconştient.

Astfel, toate funcţiunile organice vor fi influenţate de voinţă. Dacă repetaţi «mănânc încet, beau apă, dorm în deajuns, respir adânc, fac regulat exerciţii, îndeplinesc toate condiţiile necesare pentru a avea o sănătate şi vigoare perfectă », aveţi astfel încredere în sănătatea voastră, încet, încet, veţi scăpa de această stare de slăbiciune şi vă veţi ridica deasupra condiţiilor fizice şi morale actuale; graţie voinţii, veţi fi stăpâni nu numai pe gândurile şi faptele voastre, dar şi pe funcţiunile voastre organice. Presupun întotdeauna că v'aţi consultat medicul şi că acesta a afirmat că nu aveţi nicio *leziune organică.*

Orice fiinţă omenească posedă, fără să ştie, un inconştient, care se compune din însuşiri, tendinţe, înclinaţiuni, aptitudini cari, latente şi neactive în starea de germen devin puternice, folositoare şi preţioase atunci, când sunt scoase la iveală sau puse la lucru, numai atunci se arată *adevăratul eu* sau superconştientul. Trebue să se manifeste acest *adevărat eu* pentru ca să puteţi ajunge la stăpânirea de sine. Acest adevărat eu, odată realizat, vă ridică deasupra slăbiciunilor şi
a nenorocirilor şi vă ajută- să ţineţi întotdeauna calea cea dreaptă. Deoarece prin A.S. repetate îndelung, orice dorinţă se îndeplineşte, spuneţi cu glas tare: «de acum sunt *stăpân pe mine».* Spuneţi aceasta în orice împrejurare în care trebue să vă exercitaţi voinţa. Aşa dar, vă puteţi influenţa singuri pentru a dobândi calităţile care vă vor duce spre fericire şi succes. În fiecare clipă, vă puteţi influenţa organele şi funcţiunile interne prin A.S. şi păstrarea regulelor de hi- gienă. Insfârşit, vă puteţi încerca voinţa şi asupra

semenilor voştri ca să-i faceţi să acţioneze cum vă convine vouă.

Acesta este darul de a influenţa pe alţii, adică *etero-sugestia.* Sugestia s'ar putea exercita nu numai asupra persoanelor prezente, dar şi la depărtare prin fenomenul telepatiei. Dar acest fenomen e oarecum excepţional.

Această influenţă a unei persoane asupra alteia, această influenţă intermintală, interpsihică, s'ar putea explica prin experienţele profesorului Cazzanoli (dela Milano), care spune, că există unde cari pleacă dela creerul omenesc ca dela un post « de emisiune » ele pot atinge antenele altor oameni, adică posturile de recepţie ale creerului acestora. Experienţele făcute cu un craniu aşezat într'o cameră izolatoare, au arătat gradtd de intensitate al undelor care variază dela individ la individ. Sunt persoane cari emit foarte puţine unde cerebrale şi persoane cari emit multe. La unele sunt lungi. Se întâmplă uneori ca undele emise de o persoană să nu întâlnească în creerul celorlalte persoane un aparat receptor potrivit. Această experienţă este însă în domeniul laboratorului. O semnalez cu titlul documentar, dar nu aşi putea să dau niciun amănunt precis asupra acestor fapte.

Să rămânem deci pe tărâmul practic şi zilnic. În ziua în care luaţi o atitudine pozitivă, faţă de persoanele, pe care le frecventaţi, ajungeţi ca ele să facă tot ceiace vreţi. Uitaţi-vă drept în ochii lor, staţi drept; vorbiţi cu o voce hotărîtă, exprimaţi idei hotărîte, limpezi, să ştiţi precis ce vreţi, daţi ordine în mod hotărît, clar şi veţi fi ascultaţi. O persoană

însufleţită de o dorinţă vie, înzestrată cu perseverenţă şi putere de luptă va fi ascultată şi urmată. Omul care are spirit de continuitate, tenacitate şi energie va putea influenţa persoanele cărora se adresează. Aşa dar, obişnuiţi-vă să daţi ordine.

Obişnuiţi-vă să daţi ordine pentru lucrurile zilnice cele mai neînsemnate şi vă veţi mira când veţi vedea că fiecare vi se supune fără şovăire. Astfel luaţi faţă de ceilalţi o atitudine imperativă şi pozitivă. Odată ce vă faceţi acest obiceiu, nimeni nu vi se va putea împotrivi. Aceasta nu însemnează că aveţi «puteri oculte» ci numai o simplă însuşire comună tuturor oamenilor, pe care o puteţi încerca chiar de azi. De altfel, tot aceasta e şi starea de spirit a «animatorilor», acei oameni cari pot atrage pe alţii şi îi fac să execute tot ce vor ei. Aceşti oameni lasă pecetea personalităţii lor asupra mediului social în care trăesc, asupra întregii epoci a vieţii lor active. Ca şi voi, animatorul, are credinţa şi siguranţa că va reuşi.

Dacă vreţi să vă educaţi voinţa, întrebuinţaţi mereu şi ajutaţi-vă de A.S. Cuvintele spuse cu voce tare o întăresc. Dacă spuneţi tare «am o voinţă de fier, nimic nu-mi poate sta în cale, toţi mă ascultă », dacă vă spuneţi aceste cuvinte cu voce tare, veţi câştiga o influenţă considerabilă.

Numai faptul de a vă auzi vocea vă dă încredere în voi. Pe deasupra, amorul propriu vă împinge să îndepliniţi ceiace spuneţi.

Când vreţi să fiţi dispuşi, gândiţi-vă: «în momentul acesta o să fiii cuprins de o bucurie nebună » şi în acelaşi timp începeţi să râdeţi şi luaţi o înfăţişare

voioasă, ca şi cum o întâmplare fericită vă umple toată fiinţa de bucurie.

Când eram tânăr, vedeam la o şcoală de înnot tineri, cari spuneau « nu pot să mă arunc în apă »; profesorul de înnot întindea deasupra apei o prăjină de salvare şi imediat elevul se arunca în apă fără să stea o clipă la îndoială. Acesta este cazul tuturor persoanelor cari spun că nu pot să facă un lucru numai pentrucă nu pot să vrea. Un lucru de nimic le poate hotărî să facă ceiace erau convinse că nu pot îndeplini şi să le demonstreze că pot face ceiace vor să facă.

Pentru a ne deprinde să vrem, nu trebue să ne impunem sarcini prea grele de îndeplinit, ci e de ajuns să exercităm asupra noastră o dcsvol- tare treptată. Obişnuiţi-vă, la început, să faceţi lucruri cari nu vă opun decât o rezistenţă foarte mică. Apoi, pe măsură ce forţele vă cresc, căutaţi să învingeţi greutăţi din ce în ce mai mari. De exemplu, faceţi o plimbare de 1 km spunând « mă voiu apleca la fiecare 100 m pentru a ridica ceva de jos ». Veţi face astfel un lucru care vă va arăta că puteţi face ceiace vreţi.

Voinţa nu este un fenomen simplu; ea rezultă din activitatea mai multor aptitudini.

1. *Statornicia* (sau voinţa pasivă), care vă leagă de scopul pe care v'aţi hotărît să-l ajungeţi cu orice preţ. Persistenţa sau spiritul de legătură, de continuitate, de perseverenţă, fără care nu putem realiza niciun progres.

2. *Combativitatea* (sau voinţa activă) care vă ajută să faceţi sforţarea necesară pentru a învinge orice piedică şi a trece orice greutate. În viaţă nu sunt neplăceri, ci numai obstacole. Această combativitate

este baza curajului şi a vitejiei. Ea este însă slabă la cei mai mulţi oameni.

3. *Stima de sine* (voinţa imperativă), care vă dă putinţa de a porunci altora şi vouă înşivă. Repet: dorinţa se află la origina voinţii şi îi vine în ajutor. De aceea sentimentele, faptele, impul- siunile, pasiunile devin stimulente puternice ale voinţei cu condiţia să fie controlate de inteligenţă şi mai ales bine ţinute în frâu.

Spiritul de continuitate, care susţine efortul este neapărat trebuincios. Fără continuitate nu-i nimic de făcut, afară de aceasta trebue să dobândiţi spiritul de *disciplină şi de ascultare,* adică însuşirea de a vă supune tuturor poruncilor con- ştiinţei voastre.

În fiecare zi, în fiecare clipă din zi, aveţi ocazia să luaţi hotărîri, să stăruiţi în hotărîrea luată, să faceţi noui sforţări şi să daţi ordine. Nu pierdeţi niciuna din aceste ocazii; zonele motrice ale cree- rului se vor obişnui cu aceste funcţiuni. Veţi dobândi astfel o voinţă puternică şi vă veţi îndeplini toate aspiraţiunile.

V'am vorbit până acum în mod abstract. Să concretizăm. Am cunoscut cândva un tânăr de 18 ani care veni într'o zi Ia mine şi-mi spuse « vreau să ajung şi să reuşesc în viaţă ». « Care-ţi este scopul? O situaţie mijlocie sau o situaţie înaltă ? Ce vrei să dobândeşti, reputaţie, prestigiu, bogăţie?» «Vreau să ajung să fiu cineva şi să ocup o situaţie înaltă». – Te felicit. Iată ce te sfătuesc:

« Intăreşte-ţi întâiu sănătatea, căci altfel nu vei rezista la sforţările ce le ai de făcut. Iţi vei îngriji respiraţia şi tubul digestiv şi vei face exerciţii muşchiulare. În timp ce vei aplica regulile de higienă şi vei face exerciţii fizice mintea se va

odihni de munca intelectuală. lată-te deci sigur de a fi sănătos şi puternic. Chiar de acum schimbă-ţi atitudinea, stai drept, respiră adânc, ia o înfăţişare mândră, priveşte oamenii drept în faţă, deoarece nu le vrei decât binele. Nu-ţi părăsi hotărîrea şi spune-ţi mereu: «sunt puternic, sunt stăpân pe mine, am controlul acţiunilor mele, vreau să domin oamenii şi piedicele ce se vor ivi în calea mea. Vreau să pot». Ingri- jeşte-ţi ţinuta. Să fii întotdeauna corect îmbrăcat, întotdeauna tuns, cu unghiile îngrijite, rufăria să fie curată, hainele să-ţi stea bine, să aibe o linie perfectă şi să fie în bună stare. Sărăcia nu este o scuză pentru a avea ţinută proastă şi a fi rău îmbrăcat.

Să fii perfect ordonat şi în spaţiu şi în timp. Toate actele zilnice să fie atât de ordonate încât să pară ritmice. În felul acesta nu vei pierde timp şi vei face în două ore ceiace camarazii tăi fac în 7 sau 8 ore. Toate lucrurile să-ţi fie atât de bine rostuite, încât să Ie poţi găsi cu ochii închişi în orice clipă din zi sau din noapte. Astfel nu-ţi vei pierde vremea căutându-le.

Ai o voce ştearsă? învaţă şi vorbeşte hotărît, vorbeşte singur. Deoarece a vorbi bine este folositor în lumea noastră, nu te mulţumi să-ţi înveţi lecţiile cetind, ci stai singur în odaie şi vorbeşte tare în faţa oglinzii. Fă o lecţie cu un elev imaginar şi învaţă-l tot ceiace înveţi tu. În chipul ăsta îţi vei auzi glasul, îţi vei întări vocea şi vei căpăta uşurinţa de « a expune ». Vei vorbi limpede şi cu siguranţă.

Oferă-ţi o distracţie pe săptămână ca să te odihneşti de munca obişnuită şi încă o distracţie suplimentară în fiecare lună. Orice ocazie de distracţie s’ar ivi în

timpul orelor de lucru, n’o băga în seamă, las-o şi lucrează înainte. Ori de câte ori îţi va slăbi puţin voinţa, gândeşte-te la scopul pe care-l urmăreşti. Gândeşte-te că peste 10 ani vei «fi triumfător». Imbărbătează-te cu aceste cuvinte « sunt stăpân pe mine, sunt stăpân pe faptele mele şi voiu ajunge. Voiu fi cel dintâi ».

II scutesc pe cetitor de amănuntele care urmează acestui prim sfat. Ceiace pot să afirm e, că acest tânăr a existat şi că a devenit un « as ». Ambiţia lui a fost din plin satisfăcută.

OBIECŢIUNE. Vorbiţi de voinţă? dar eu nu am voinţă de loc. Cum să o capăt?

RĂSPUNS. Prin A.S., care aplicată câteva luni cu tărie şi perseverenţă, creiază o stare inconştientă, care este prielnică succesului, căci soarta

nu este decât o manifestare a inconştientului. Repetaţi cu voce tare în fiecare seară, înainte de a vă culca, următoarea formulă: «îmi îndeplinesc în fiecare zi programul » şi faceţi-vă apoi numaidecât programul pentru a doua zi.

Repetaţi în fiecare seară înainte de a adormi următoarele: «Mă scol la ora 6 şi jumătate». Repetaţi-o îndată ce vă deşteptaţi. Educaţia voinţei se face întrebuinţând mereu A.S., punând-o în practică cu multă perseverenţă.

CAPITOLUL VIII

SĂNĂTATEA ŞI VITALITATEA SE POT DOBÂNDI

Sănătate, succes şi fericire sunt cele trei scopuri urmărite de oameni. Ei pot atinge aceste scopuri, dacă adoptă procedeele necesare unui anumit fel de educaţie tenace şi eficace. împrejurările din afară de noi au un rol secundar. Singurul noroc pe care-l poate avea omul pe pământ sunt calităţile fizice, sociale şi mintale *moştenite,* dela părinţi. Sunt oameni cari deşi trăesc în condiţii higienice proaste învinge orice oboseală numai datorită unei vitalităţi puternice. Sunt în schimb oameni plăpânzi, cari trebue să se îngrijească mereu pentru a-şi păstra echilibrul vieţii. O bună higienă le va îmbunătăţi sănătatea şi Ie va ajuta să obţină un randament maxim. Persoanele cu o vitalitate mijlocie care nu păstrează o higienă severă, sunt sortite să îmbătrânească înainte de vreme şi să nu reuşească în viaţă. Dacă dimpotrivă ele respectă regulile higienice, vitalitatea lor ajunge să fie la fel cu a celor puternice din naştere.

Aşa dar, dacă aveţi o vitalitate redusă,

să vă antrenaţi zilnic pentru a o întări. Dacă vitalitatea voastră este mijlocie, veţi proceda tot astfel pentru a dobândi una puternică. Dacă, prin ereditate, aveţi o vitalitate puternică, trebue să vă siliţi să o păstraţi neştirbită şi să o treceţi astfel urmaşilor voştri. E cea mai frumoasă moştenire pe care le-o veţi putea lăsa.

Care e înţelesul acestor termeni: Vitalitate şi sănătate? Sănătatea este echilibrul funcţiunilor organice; trebue socotit sănătos omul, care n'are nicio boală, dar asta nu însemnează că acel om are şi o mare vitalitate. Acesta din urmă este omul înzestrat cu un potenţial de fizic, care îi îngăduie să muncească foarte mult fără să obosească. Un om sănătos poate să muncească destul şi chiar să reuşească, dar, dacă vrea să *supra-producă* şi să obţie un mare succes, îi trebue mai mult decât sănătate, îi trebue o vitalitate puternică. Sănătatea şi vitalitatea pot fi dobândite de către acei cari nu au norocul să se fi născut cu ele. Acela care posedă prin ereditate un mare potenţial vital trebue să-I întreţie cu multă grije căci aceasta este rezerva de care poate dispune pentru ca să obţină succesul şi fericirea, ceva mai mare decât cea cu care se mulţumeşte mediocritatea. Sănătatea trupului şi a minţii merg mână în mână. Pentru a reuşi trebue să ai calităţi realizatoare; pentru a avea calităţi practice trebue să ai un creer sănătos, prin creer să circule un sânge curat, pentru ca sângele să fie curat trebue îngrijit printr'o bună higienă şi prin exerciţii.

Pentru a avea sănătate, putere, bucurie, confort, afecţiune, prosperitate, trebue să le doreşti cu intensitate.

a) Trebue să vă îndepliniţi dorinţele legitime şi să vă satisfaceţi ambiţiile nobile, dar mai întâi trebue să căutaţi să fiţi sănătoşi şi să aveţi destulă vitalitate.

Sănătatea este cel mai mare dintre bunuri. Dacă sănătatea vă este şubredă, să o întăriţi pentru a dobândi: *bucuria de a trăi,* puterea de a munci şi puterea de a influenţa pe alţii. Cu cât vei fi mai sănătos şi mai viguros, cu atât vei fi mai atrăgător şi mai întreprinzător. Juraţi să dobândiţi sănătatea şi să o întăriţi; gândiţi-vă la acest lucru neîncetat şi cu deplină încredere. Spuneţi-vă mereu «îmi merge din ce în ce mai bine, ce bine e că trăeşti, ce frumoasă e viaţa când te simţi sănătos şi puternic!... ».

b) Aţi văzut mai înainte că natura voastră posedă o puternică tendinţă spre mai bine prin evoluţie. Această tendinţă naturală spre sănătate se manifestă, la toţi oamenii, prin vindecarea uneori spontană a-plăgilor şi a boalelor acute. Dacă chirurgul vă scoate rinichiul drept, cel stâng se măreşte, pentru a compensa lipsa celui scos. Un om poate trăi şi cu un singur plămân. Organismul are o putere de vindecare ce se găseşte şi în organele, în funcţiunile, în muşchii, în oasele, nervii şi în creerul vostru. Corpul vostru se distruge şi se reface bucată cu bucată, celulă cu celulă şi această refacere se urzeşte pe gândurile optimiste şi programul vieţii fizice, de aceea veţi face tot ce vă stă în putinţă pentru a o păstra cât mai puternică. Voinţa conştientă tinde către o viaţă sănătoasă, puternică şi utilă. Dacă vă veţi lăsa în voia acestui instinct ancestral, vă veţi procura satisfacţii din ce în ce mai mari.

Oricare ar fi starea fizică, sănătatea vi

se va îmbunătăţi pe fiecare zi, căci aveţi prin ereditate, o tendinţă fizică spre mai bine. Sănătatea şi vigoarea au mai multă tendinţă să se transmită decât bolile şi slăbiciunea. E de ajuns să urmaţi regulile higienice şi să vă exercitaţi mereu plămânii şi muşchii.

c) Fiinţa omenească este lucrul cel mai minunat al universului, dar ea este totdeodată complexă şi plăpândă. Ea cere îngrijiri atente şi migăloase. Este deci absolut trebuincios, ca orice om să aibă noţiuni elementare de anatomie, de fiziologie şi de higienă, deoarece orice om matur trebue să fie propriul său higienist.

d) Bolile sunt acute sau cronice. Pentru primele, trebue neapărat să recurgem la îngrijirile medicului; pentru cele din urmă, după ce medicul ne-a pus un diagnostic, e deajuns să păstrăm regulile higienii, căci bolile organice nu se pot vindeca singure. Orice boală este o scadenţă iar nu, un accident, adică orice boală se pregăteşte încet cu mult înainte de a se ivi din cauza unor greşeli de higienă. Orice bolnav cronic, fără leziune organică, se poate vindeca, dacă urmează regulile de higienă, fizică şi morală necesare tratamentului său. Rareori se întâmplă să nu faci greşeli de higienă, mai ales în oraşele, în care afacerile şi cerinţele vieţii sunt dăunătoare funcţionării normale a organismului.

La higiena fizică trebue să adăugaţi şi higiena morală. Trebue să fiţi optimişti, veseli, calmi, binevoitori, încrezători căci altfel vă desechili- braţi organismul.

Inconştientul creiază caracterul şi soarta omului. Depinde de voi să vă formaţi un inconştient ideal realizator pentru a duce o viaţă fericită şi plină de

izbânzi. Atitudinile luate voluntar sau nu, gândurile conştiente sau inconştiente, dacă sunt des repetate, trec în inconştient şi alcătuesc *eul* sau *personalitatea voastră.*

Nu daţi vina pe surmenaj pentru a vă scuza slăbiciunea, nu munca, ci grija omoară pe om. Munca este salvatoare, ea păstrează sănătatea, pe când grijile rod şi ruginesc organismul, nu mişcarea, ci frecarea uzează maşina; nu supărările şi necazurile mari vă întunecă viaţa, ci grijile neînsemnate şi sâcâelile zilnice vă destramă echilibrul mintal şi ţin în loc opera ce aveţi de înfăptuit în viaţă.

Temperamentul

Higiena fizică cuprinde principii generale şi principii particulare. Sunt reguli generale de higienă şi sunt reguli care nu convin decât fiecărui temperament în parte. Intr'adevăr, fiecare om are un temperament deosebit. *Temperamentul vital,* este calm, iar funcţiunile sale vegetative sunt puternice. *Temperamentul motoriu,* posedă organe puternice în ce priveşte funcţiunile de relaţiune: oase, muşchi, etc., el e bogat în facultăţi motrice ca: hotărîre, voinţă, acţiune. *Temperamentul mintal,* este acela în care predomină creerul şi sistemul nervos, adică facultăţile intelectuale, imaginative şi senzitive. Temperamentul motor ar putea fi asemuit cu o maşină, temperamentul mintal ar fi mecanicul care conduce generatorul maşinii. Este probabilitatea de 90% ca dvoastră cei care cetiţi această lucrare, să aveţi un temperament mintal. Sunteţi

bine înzestraţi pentru a ajunge buni ingineri; aşa dar, trebue să cântaţi să vă cunoaşteţi şi să vă dirijaţi propria voastră maşină.

Dacă temperamentul vital predomină Ia o persoană, ea e înclinată să se lase în voia soartei, să-şi economisească orice sforţare sau oboseală şi să-şi aleagă o viaţă uşoară şi plăcută. Atâta timp cât e tânără se hrăneşte bine, dar către 30—40 ani, începe să se îngraşe, muşchii se atrofiază ; din cauza lipsei de exerciţiu, atât sănătatea cât şi longevitatea sunt ameninţate de grăsime.

Când predomină temperamentul motor, persoana este activă, ea îşi cheltueşte vitalitatea, îşi oboseşte organele vegetative şi sleeşte rezervele de grăsime, pe care le avea din tinereţe. Funcţiunile de eliminare îi sunt insuficiente, organismul se încarcă de resturi şi de toxine şi ... persoana începe să spună că-i artritică, se plânge de reumatisme şi de nervozitate, etc.

Atunci când predomină temperamentul mintal, persoana lucrează prea mult cu creerul şi nesocoteşte exerciţiul, higiena, viaţa animală. Slaba sa vitalitate nu mai ajunge să hrănească deajuns creerul. Această persoană se expune să devină nervoasă, neurastenică şi deprimată.

Cei mai mulţi oameni au un temperament mixt, au două sau trei temperamente combinate. Cetind această carte, veţi înţelege imediat cărui grup aparţineţi. Ştiţi care facultăţi vă sunt puternice şi care slabe; pe acestea din urmă trebue să le desvoltaţi, să faceţi sistematic cultură fizică, păstraţi regulile de higienă, desvoltaţi-vă muşchii, respiraţia, consumaţi mai puţină energie

nervoasă, căutaţi liniştea sufletească, domoliţi-vă temperamentul, restrângeţi activitatea facultăţilor mintale şi nu abuzaţi de niciuna. Înţelepciunea, în materie de higienă, e să ţii calea de mijloc. Singurul mod de a duce o astfel de viaţă este să vă echilibraţi facultăţile cerebrale, să vă daţi seama de părţile voastre slabe, şi să căutaţi să le desvoltaţi treptat, fără întrerupere. Echilibrân- duvă temperamentul, vă echilibraţi activitatea fizică şi mintală precum şi toate funcţiunile organismului.

Foloasele somnului. Numărul orelor de somn depinde de vârstă, de temperament, de ocupaţia şi activitatea fiecăruia. Trebue să dormiţi bine şi mai ales să dormiţi adânc. Cinaţi cu mai multe ore înainte de a vă culca pentru ca digestia să fie aproape isprăvită înainte de a vă aşeza în pat. Dacă vă culcaţi de vreme, mâncaţi mai uşor; să aveţi obiceiuri cât mai regulate. Sculaţi-vă de vreme, culcaţi-vă de vreme, căci orele de somn înainte de miezul nopţii sunt de două ori mai odihnitoare. Faceţi în fiecare zi exerciţiu în aer liber. Feriţi-vă de orice excitare fizică sau mintală către seară, ca să dormiţi fără preocupări. Timpul pe care îl veţi lua din somn, cu gândul de a lucra mai mult, nu vă aduce decât un folos înşelător; veţi lucra mai mult dar mai prost. Cititorule, dacă ai un temperament în care predomină cel mintal, caută să nu fii nervos; ner- vositatea se datoreşte în bună parte vieţii sedentare, lipsei de aer şi de exerciţiu, lipsei de autocontrol, activităţii exagerate a unora dintre

facultăţile mintale, excitării simţurilor* exceselor sexuale, mâncatului repede şi defectuos, educaţiei rele, surmenajului, supărărilor şi frământărilor. Dacă acesta este cazul tău, cititorule, odihneşte-te şi întăreşte-ţi sistemul nervos şi caută să duci o viaţă mai liniştită, dar nu fără ocupaţie. Veţi dormi mai bine, făcând o baie călduţă, înfăşu- rându-vă pântecele cu o compresă umedă, sau luând înainte de masa de seară o lingură de supă de Bromură de Sodiu sau .30 de picături de tinctură de aubepină înainte de cină.

Somnul reîncarcă bateriile acumulatorilor sistemului nervos. De aceea e absolut necesar ca stomacul să fie gol, să nu vă fie teamă că stomacul gol vă va trezi din somn (dacă stomacul este sănătos) «somnul este mâncare», dacă vă culcaţi sănătoşi nu vă va fi foame; nu mai staţi în pat după ce v'aţi deşteptat; sculaţi-vă; făceţi gimnastică; apoi o baie sau o fricţiune, căci statul în pat, după ce v'aţi trezit, vă moleşeşte. La nevoie, culcaţi-vă puţin după masă şi faceţi o siestă de 20 de minute. Lenevirea în pat dimineaţa, mai mult enervează decât odihneşte, seara, vă va fi mai puţin somn şi vă va veni poftă să vă culcaţi mai târziu ducându-vă la petreceri, la teatru, distracţii, etc. Astfel vă faceţi obiceiul nenorocit de a vă culca târziu şi de a vă scula cât. mai târziu cu putinţă.

Trebue să orânduiţi somnul ca şi mesele. Im- puneţi-vă o oră anumită pentru sculat şi sculaţi-vă, chiar dacă aţi avut insomnie sau dacă vi se pare că sunteţi obosit. Dacă vă simţiţi obosiţi când vă deşteptaţi, puteţi să vă faceţi siesta de 20 minute după masă, sau să vă culcaţi mai de vreme seara, hotărînd

dinainte ora sculării pentru a doua zi. Astfel veţi rămâne credincioşi hotărîrilor luate şi veţi dormi atâtea ceasuri cât aveţi nevoie de somn adânc şi reparator. Sunt persoane care ştiu să doarmă oriunde vor, când vor şi atâta cât vor. Această însuşire este minunată şi se datoreşte unui obiceiu mintal. Napoleon avea această însuşire. Putea dormi oriunde şi cât timp voia. Această însuşire l-a ajutat să fie un geniu.

Fiecare trebue să se obişnuiască, ca odată ce s'a culcat, să nu se mai gândească la nimic interesant sau excitant; trebue să te gândeşti la lucruri banale ca să ajungi prin a nu te mai gândi la nimic. Dacă cetiţi în pat, căutaţi să aveţi o lumină bună, care să cadă din spate, pentru a nu vă obosi ochii; să nu cetiţi multă vreme. Cetiţi lucruri interesante dar nu excitante sau prea emoţionante. Astfel creerul nu va lucra şi noaptea.

Dacă aveţi de lucrat cu creerul, obişnuiţi-vă să vă sculaţi de vreme. Fără îndoială, seara e mai plăcut de lucrat, căci puteţi lucra la infinit din cauza excitării din timpul zilei, dar munca aceasta e mult mai obositoare, împiedică somnul, înlătură liniştea şi strică sănătatea pentru mai târziu. Pentru a dormi şi pentru a vă scula când trebue, obişnuiţi-vă să vă faceţi autocontrolul, fiţi disciplinaţi pentru a face din voi ceiace doriţi şi pentru a vă economisi forţele nervoase.

În ziua de astăzi, femeile şi bărbaţii se păstrează tineri mai multă vreme. Odinioară, un bărbat de 45 de ani, o femeie de 35 ani se considerau la sfârşitul tinereţii. Chiar felul de a se

îmbrăca şi de a se găti arăta această retragere prea timpurie. Astăzi, deplasările mai dese, automobilul, T.S.F. plimbările, călătoriile, higiena, nivelarea socială, îmbrăţişarea unor ocupaţiuni mai lucrative, fac ca viaţa să fie mai plăcută pentru toată lumea. Bărbaţi şi femei, se îngrijesc mai mult pentru a-şi păstra tinereţea şi pentru a place mai multă vreme. Fiecare repetă fără să-şi dea seama această autosugestie: «rămân tânăr». Aduceţi-vă aminte că de câte ori spuneţi: « am muşchi zdraveni, plămânii îmi funcţionează bine, sunt sprinten, arăt bine, stau drept, sunt voinic, respir adânc, îmi măresc vitalitatea, îmi oxigenez sângele, îmi stimulez creerul, îmi des- volt glandele endocrine, omul deştept, serios şi practic îşi câştigă întotdeauna existenţa sa şi a familiei sale ». Ori. de câte ori pronunţaţi aceste autosugestii binefăcătoare, vă recunoaşteţi meritele şi puterile. După cum soarele se arată sub toate formele vieţii vegetale şi animale, tot astfel recunoaşterea acestei forţe imanente, care vă împinge către sănătate, este soarele vieţii voastre. Când soarele îşi îndreaptă perpendicular razele sale către o parte a globului nostru el, luminează această regiune, aşa fel, încât să înflorească viaţa sub toate formele ei. Dimpotrivă, în timpul frigului plantele sunt amorţite; soarele nu le mai luminează şi nu le mai dă căldură. Tot astfel se întâmplă şi cu viaţa voastră. Toate însuşirile, capacitatea, puterile voastre sunt amorţite până în clipa când gândirea le încălzeşte şi le face să se manifeste. E de ajuns să recunoaşteţi puterile voastre şi să le daţi lumină, ca ele

să se manifeste. Ori de câte ori negaţi această tendinţă către mai bine şi către sănătate vă faceţi rău vouă înşivă. Oricare ar fi prietenul care vă întreabă, spuneţi întotdeauna că sunteţi bine, că vă simţiţi tare, că treburile vă merg bine. Dacă un om nu prea sănătos spune mereu « sunt obosit, deprimat, bolnav » puteţi fi sigur că îşi va slăbi sănătatea, îşi va scurta tinereţea şi că va trăi fără nicio putere asupra altora, fără avere şi fără bucurie.

Nu e deajuns să ai gânduri bune, să afirmi că eşti sănătos şi viguros, *trebue să şi realizezi aceste idei, să le arăţi prin fapte.* Trebue să vă faceţi deprinderi fizice^ psihice şi profesionale bune. Vreţi să învăţaţi să desemnaţi: trebue să luaţi în fiecare zi creionul în mână şi să vă exercitaţi, ca mâna să reproducă un model şi încet, încet, să ajungă să desemneze. Vine în sfârşit şi momentul în care dobândiţi capacitatea de a desemna; aţi dobândit-o prin antrenament; predispoziţiile pe care le aveţi v'au ajutat, dar nu aţi ajuns totuşi la o cunoaştere perfectă a desem- nului numai datorită eredităţii, ci aţi cultivat cu ajutorul mâinii şi al ochiului, ceeace se află deja în spiritul vostru.

Mâna avea o tendinţă naturală să reproducă imaginile voastre mintale şi vizuale şi nu aţi făcut decât să desvoltaţi această tendinţă şi să o perfecţionaţi. Ceiace v'a făcut să ajungeţi la arta de a desemna se aplică şi în metoda care are de scop de a cultiva vigoarea şi sănătatea. Aveţi în voi această tendinţă naturală, care trăeşte în voi, vă împinge către sănătate şi putere. Trebue să vă obişnuiţi organismul să realizeze şi să ex-

prime sănătate şi putere, cum v'aţi obişnuit mâna să desemneze. Ingrijiţi-vă sănătatea prin gimnastică, prin respiraţie bună, prin sport. Aşteptaţi cu încredere să deveniţi sprinteni şi tari; sunteţi sprinteni şi tari; sunteţi siguri că veţi deveni astfel, numai să urmaţi întocmai regulile higienei.

Invăţaţi să respiraţi

Pentru a respira bine, trebue să fiţi bine dispuşi, optimişti şi veseli. Invers, dacă respiraţi bine veţi dobândi buna dispoziţie, optimismul şi veselia. Respiraţia curăţă sângele prin oxigen, dă afară acidul carbonic şi în acelaşi timp *excită direct glandele cu secreţie internă care asigură sănătatea.* Plămânul, glandă cu secreţiune internă, e în legătură cu toate organele economiei fizice şi de câte ori excitaţi plămânul, excitaţi toate celelalte glande şi le faceţi să funcţioneze mai bine. Astfel vitalitatea creşte. Trebue să vă în- văţaţi să respiraţi adânc şi să daţi complet afară tot aerul ce se află în plămâni. Dormiţi cu

fereastra deschisă, aerisiţi bine casa şi staţi cât mai mult posibil în aer liber. Dacă, din pricina ocupaţiei, duceţi o viaţă sedentară, faceţi măcar cursele obişnuite pe jos, mergând mai repede şi respirând adânc pe nas. Dacă această suprarespiraţie vă oboseşte, vă ameţeşte, cu atât

mai bine, aceasta înseamnă că gimnastica respiratorie este eficace. Aceste turburări uşoare vor dispare repede. Copiii leneşi respiră prost. Oamenii cu muşchii slăbiţi, cu pieptul strâmt, cu faţa suptă, respiră prost. Ei respiră prea puţin deodată. Aşa dar, învăţaţi-vă să respiraţi şi vă veţi schimba atât fiziceşte cât şi sufleteşte. Respiraţia luptă împotriva constipaţiei şi ajută digestia, cu ajutorul diafragmei ea face un masaj al organelor abdominale. Lucrează asupra ficatului, a secre- ţiunii biliare, asupra intestinului şi rinichiului. Tot ea distruge toxinele şi resturile. Respiraţia întăreşte pe cei slabi şi slăbeşte pe cei graşi.

Cum să ne obişnuim să suprarespirăm ?

Prin Spiroscopie. întrebuinţaţi spiroscopul lui Pescher sau spirometrul lui Blum, sau. o minge de cauciuc (de football), în care să suflaţi pentru a o umfla la maximum. Fiecare mişcare respiratorie trebue să se facă în aproximativ 15 secunde, niciodată în mai puţin de atât. Trebue să faceţi 100 de mişcări respiratorii pe zi într'una, două sau trei şedinţe. Aspiraţi întotdeauna pe nas.

Numărând. Inspiraţi cu putere pe nas pentru a vă umple, la maximum, plămânii cu aer, ţinând corpul drept, apoi număraţi fără a vă opri până la zece şi expiraţi încet şi adânc.

Prin oprirea respiraţiei (apnee). Luaţi un ceas cu secundar, inspiraţi cu putere

pe nas, apoi ui- tându-vă la ceas, observaţi cât timp vă puteţi ţine respiraţia, normal, trebue să puteţi ţine inspiraţia 50 de secunde, dar prin exerciţiu veţi ajunge să o ţineţi cu uşurinţă un minut sau chiar mai mult. Acest procedeu este în acelaşi timp şi un mijloc de control; în genere, cu cât o persoană îşi poate opri mai mult respiraţia, e cu atât mai sănătos şi are o circulaţie mai bună.

Respirând rar. Luaţi ceasul în mână şi încercaţi să nu faceţi decât o respiraţie pe minut; după ce v'aţi golit complet plămânii, inspiraţi încet, uitându-vă la ceas aşa încât să inspiraţi cât mai mult aer în 20 de secunde, apoi reţineţi aerul inspirat din plămâni 20 de secunde şi în sfârşit în al 3-lea timp, expiraţi aerul din plămâni în 20 secunde. Acest ciclu respirator are deci o durată de 60 de secunde. Dacă această mişcare este prea înceată la început; antre- naţi-vă progresiv, până ce veţi atinge această durată.

Prin gimnastică respiratorie propriu zisă. Vă aşezaţi în faţa unei oglinzi gol până la mijloc, cu capul drept, corpul într'o poziţie corectă, bine sprijinit pe pământ, apoi încrucişaţi mâinile la piept cât mai trase spre spate şi inspiraţi încet pe nas; vă opriţi inspiraţia câteva clipe şi apoi expiraţi încet, pe nas, aducând braţele înainte sau lăsându-le să cadă în jos. Faceţi de zece ori la rând această mişcare. Această gimnastică respiratorie trebue făcută mai ales dimineaţa şi seara, adică atunci când faceţi exerciţiile de gimnastică obişnuită.

Dintre *sporturi,* să alegeţi pe acela care des- voltă puterea muşchiulară şi cere o

respiraţie profundă; înnotul, ascensiunile pe munţi, cursa pe jos, tenisul, sărituri pe coardă, etc.

Dacă doctorul vă prescrie repaos, faceţi în pat respiraţie adâncă şi contracţiuni muşchiulare.

Pe măsură ce se măreşte capacitatea toracică, vă puteţi da seama, că vitalitatea creşte şi că toate funcţiunile se îndeplinesc mai bine.

Faceţi regulat *gimnastica abdominală,* în chipul următor:

a) Gulcaţi-vă jos pe spate, cu braţele încrucişate la piept, apoi ridicaţi-vă încet în poziţia şezând, fără a mişca picioarele; faceţi această mişcare de 20 de ori la rând dimineaţa şi seara, la început va fi poate nevoie să vă sprijiniţi picioarele sub un obiect greu (pat sau dulap).

b) Flexiunea coapselor. Vă aşezaţi pe spate, ridicaţi coapsele fără să îndoiţi genunchii şi apoi duceţi picioarele spre cap; picioarele trebue să rămână verticale. Apoi le lăsaţi încet la pământ tot fără a îndoi genunchii.

c) Răsucirea trunchiului. În picioare, cu mâinile la ceafă, aduceţi coatele cât mai înapoi şi faceţi mişcări de rotaţie a trunchiului şi apoi de aplecare la dreapta şi Ia stânga.

d) Târîre. Această mişcare este cea mai folositoare dar şi cea mai obositoare. Târîrea nu este numai o gimnastică abdominală perfectă ci şi un bun masaj al pântecului. Idealul e să o faci gol sau în costum de bae pe o plaje de nisip, dar deoarece în 990 la 1000 de cazuri aceste condiţii nu pot fi îndeplinite, e deajuns să ne aşezăm pe pântece pe parchet ţinând capul ridicat bine pentru a nu respira praful de pe jos; dealtfel, pentru a

înlătura acest inconvenient, ne putem feri nasul şi gura printr'o faşie de pânză legată cu un cauciuc după urechi, astfel aerul respirat va fi oarecum filtrat. Aşa dar, culcaţi pe pântece, cu mâinile la ceafă sau încrucişate la spate, picioarele puţin ridicate, fără a îndoi genunchii, trupul având astfel forma unui arc care îşi sprijină curba pe pământ, înaintaţi înclinându-vă la dreapta şi apoi la stânga, «clătinaţi-vă » ca un vapor pe vreme rea. Faceţi această mişcare cinci minute dimineaţa şi seara.

Recomand cetitorului să facă exerciţiile lui Müller, dar acestea sunt pentru persoanele cu temperament vital, pentru obesi sau pentru persoane relativ tinere şi voinice. Intelectualilor le recomand mai curând numai gimnastica respiratorie şi cea abdominală fără celelalte şi ca sport, *mingea medicinală* în costum de bae.

Exerciţiul trebue să aibe ca efect desvoltarea membrelor slabe şi echilibrarea temperamentului. Fiecărui temperament îi corespunde un grup de facultăţi cerebrale predominante şi fiecare grup de facultăţi are influenţa sa asupra localizării activităţii muşculare. De pildă, combativitatea desvoltă muşchii braţelor şi ai umerilor. Persoana care are un temperament combativ e înclinată să facă mişcări cu braţele şi cu toracele. Chiar atunci, când nu face sport sau lucru manual, mişcă braţele, le încrucişează Ia piept (ca Napoleon), face gesturi, strânge pumnii, etc.

Hotărîrea desvoltă muşchii picioarelor, stima de sine desvoltă muşchii cari ţin capul şi trupul drept şi pieptul înainte.

Orice activitate uşoară, plăcută, variată şi recreativă, asemenea jocului copiilor

desvoltă temperamentul vital. Oamenilor înzestraţi cu un asemenea temperament, le place o plimbare la ţară, într'o zi cu soare, pe un timp potrivit, într'un ţinut încântător, alături de tovarăşi buni. Sporturile, adică activitatea de iuţeală, intensă, intermitentă şi de scurtă durată, întrerupte de perioade de destindere muşchiulară desvoltă temperamentul motor.

Oamenii pot fi împărţiţi în pozitivi şi negativi; pasionaţi sau pasivi. Persoanele impulsive, înflăcărate, active, aparţin tipului pasionat. Acestea ar trebui să urmeze un regim calmant. Persoanele negative, pasive, indiferente, indolente, greoaie au nevoie să facă sporturi, exerciţii active energice şi fricţiuni reci. Intensitatea şi durata exerciţiului trebue să fie proporţională cu sănătatea şi puterea persoanei. De altfel exerciţiile energice sunt recomandabile persoanelor tinere, sănătoase şi viguroase. Persoanelor mai în vârstă se recomandă exerciţii moderate, iar persoanelor slabe sau celor bătrâni nu se recomandă decât exerciţii uşoare.

Cum puteţi şti dacă un exerciţiu nu este prea greu pentru d-voastră? Număraţi-vă bătăile ini- mci; dacă bătăile inimei pe secundă nu revin la un ritm normal după 20 minute de odihnă, înseamnă că exerciţiul este prea violent.

Şi faceţi atunci gimnastică în poziţia culcat.

ALIMENTAREA. 90% dintre boli se datoresc unei rele alimentări, care ne duce la întrebuinţarea excitantelor, la alcoolism, tubagism, la excesul de carne şi la supraalimentare. «Omul nu moare, ci se omoară singur». «Omul îşi sapă singur

groapa cu dinţii». Dacă funcţiunile digestive vi se îndeplinesc normal, nu trebue să simţiţi după masă nici greutate, nici dureri de cap, nici sensibilitate în golul stomacului (lingurică), nu trebue să fiţi trişti, acri, somnolenţi, sau surescitaţi, într'un cuvânt, să nu simţiţi nici cea mai mică stânjenire în organism. Trebue să fiţi în stare să faceţi orice muncă fizică sau intelectuală. Totuşi, nu e bine să faceţi un lucru prea obositor, imediat după masă. Inima şi plămânii funcţionează fără să simţi nici cea mai mică durere sau stânjenire, tot aşa trebue să fie şi cu stomacul.

Faceţi următoarea experienţă: după masă aplecaţi corpul înainte până când atingeţi pământul cu degetele. Apoi lăsaţi-vă pe spate cât mai mult şi apăsaţi cu putere ficatul, adică regiunea pântecului. Dacă unul din aceste exerciţii vă supără, înseamnă că digestia nu se face aşa cum ar trebui. Cei mai ihulţi dintre oameni, nu au după o masă bună acel sentiment de reconfortare, pe care îl dă recâştigarea forţelor pierdute. Dimpotrivă, li se pare că le lipseşte ceva. Această nelinişte, această impresie a unei nevoi neîmplinite, sunt rezultatele unei excitări a stomacului, care îi va face să capete deprinderi alimentare rele ca: dulciuri, desert, cafea, vin, liqueruri. Atunci când limba este albă-galbenă dimineaţa, însemnează că stomacul sau intestinul funcţionează prost. Puteţi şti că intestinul vă este leneş, luând 3 linguri mari de cărbune vegetal şi observând câteva ceasuri mai târziu materiile fecale. Dacă sunt colorate în negru după 36 de ore, înseamnă că intestinul se goleşte prea încet. De altfel vă puteţi face la un

specialist şi un examen radiografie al mersului alimentelor prin intestine şi atunci veţi vedea dacă intestinul se goleşte bine sau rău. *Cea mai mare boală* a secolului nostru este *constipaţia.* Trebue să o combatem cu orice preţ prin regim şi educaţie fizică, luând ulei de parafină, de agar-agar sau fiere de bou, con rectal şi prin evacuarea pe vine după fiecare masă.

Când trebue să mâncăm? Trebue să mâncăm când ne este foame şi la orele obişnuite de masă; nu trebue să mâncaţi când nu vă este foame. Singurul aperitiv bun este ajunatul. Dacă nu aveţi poftă de mâncare 24, 48 de ore sau trei zile, nu staţi la îndoială să ajunaţi în acest timp, sau mulţumiţi-vă cu o supă de legume, zeamă de strugure sau fructe zemoase. Feriţi-vă de foamea falşă care vi-o dă obişnuinţa: Cel ce se scoală de dimineaţă şi i se pare că-i este foame îşi cam face iluzii; nu se poate ca unui om normal să-i fie foame de îndată ce se trezeşte, dacă a mâncat normal în ajun. Cel care mănâncă dimineaţa un adevărat dejun, prânz ca Englezii, de pildă, trebue să facă înainte exerciţiu. Omul trebue să mănânce de trei ori pe zi: dimineaţa fructe zemoase, seara o masă uşoară fără carne şi numai la prânz o masă mai îmbelşugată. Unele persoane «*supează*» după teatru. Acesta este un obiceiu nenorocit, o cauză de intoxicaţie cronică. Nu trebue nici să mâncăm după dejun, nici să supăm noaptea. *Ajunarea* este unul dintre cele mai bune mijloace terapeutice cari există. Ajunatul nu strică sănătatea, ci dimpotrivă o întreţine şi o păstrează. Ajunatul a fost inventat de toate religiile în scop igienic, pentru a odihni organele

digestive. Cel care vrea să scape de el face o mare greşeală. Persoanele slăbite, care cer des- legare preotului să nu postească, greşesc, căci, dacă supraalimentaţia mai merge la omul sănătos, ea este vătămătoare pentru cel bolnav. Cei bolnavi trebue să postească mai mult decât cei sănătoşi, pentru ei a fost inventat postul; orice persoană obesă trebue să postească; de asemenea, oricine se simte obosit sau nu se simte bine. În timpul ajunatului să beţi apă amestecată cu puţină zeamă de struguri, supă de legume şi fructe zemoase. Mă mir că în ajunatul eucaristic nu se bea nici apă şi astfel se ţine seamă de rutină şi nu de higienă. Postul poate dura dela o zi până la o lună, după cât e de grasă persoana.

Cum trebue să mâncăm? Foarte încet, mestecaţi cu grije chiar şi supele, fierturile şi laptele. Regimul de făinoase şi pureuri este nelogic, căci învaţă pe bolnavi să nu mai mestece. Putem înlătura acest neajuns punând bucăţele de pâine prăjită în pure. Un aliment bine mestecat, este pe jumătate digerat. Nu trebue să bei în timpul mesii ci la sfârşit. Nu trebue să pui în mâncare niciun aliment excitant, sare puţină, niciodată piper, muştar, castraveţi acri, etc. Oţetul poate fi foarte bine înlocuit cu lămâe. Singura băutură să fie apa. În timpul mesii, să nu discutaţi, să fiţi bine dispuşi şi să povestiţi numai lucruri vesele. Buna dispoziţie, o atitudine veselă, prietenoasă, sunt un tonic minunat pentru pofta de mâncare.

Ce trebue să mâncăm? a) Dimineaţa, fructe ne- fierte, nuci, alune, migdale, pere, mere, portocale, banane, etc.

Fructele crude (nefierte), sunt mai bune decât fructele fierte, pentrucă conţin vitamine. Dacă trebue să le puneţi zahăr când le fierbeţi înseamnă că sunt de proastă calitate. Vor produce aciditătţi gastrice. Să alegeţi fructele coapte şi de bună calitate. Dacă nu se găsesc fructe proaspete, cumpăraţi fructe uscate: prune, smochine, etc., cari au şi avantajul de a combate constipaţia. Să nu cumva să le curăţaţi de coaje şi sământă cum fac unele persoane. Tocmai aceste resturi dela fructe, excită intestinul şi luptă împotriva constipaţiei.

b) Masa de seara trebue să fie uşoară dacă vă culcaţi de vreme. Dimpotrivă poate fi substanţială dacă vă culcaţi la miezul nopţii. Să nu mâncaţi niciodată carne seara. Prin carne înţeleg şi carnea de pasăre, peştele şi mezelurile. Să consumaţi alimente, care nu numai că produc calorii dar conţin şi săruri minerale. Nu fierbeţi legumele în apă, ci în aburi. Pâinea albă nu este hrănitoare. Mâncaţi pâine de casă sau pâine integrală (Ileudebert). Să nu aruncaţi niciodată apa în care au fiert legumele, căci conţine săruri minerale.

Cel mai bun timp pentru a bea apă este la sculare. Persoanele, cărora nu le place să bea apă când se scoală dimineaţa, pot să o amestece cu puţină zeamă de struguri care se găseşte în comerţ.

Dacă mâncaţi carne sau peşte să mâncaţi în cantitate mică; un gram la kilogramul de greutate. Obişnuiţi-vă să nu mâncaţi pateuri, conserve de carne sau de peşte, vânaturi ţinute mult timp sau « *hors-d'oeuvres* »-uri; să nu mâncaţi nici prea mult nici prea puţin. Simplificaţi menu-urile. Cu cât veţi mestecă mai

puţine feluri de alimente la o masă, cu atât va fi mai bine.

Cele trei băi de dimineaţă

Higiena spune oricărui om să-şi înceapă ziua prin *întreita bae matinală.* Prin această bae întreită se înţelege:

O BAE DE APĂ.-O BAE DE AER ŞI DE LUMINĂ. — O BAE INTERIOARĂ (spălarea sângelui).

1. *O bae de apă.* – Alegeţi unul din aceste trei procedee: o bae caldă obişnuită, o bae rece sau călduţă în tub, o fricţiune, un duş, aplicarea unui prosop ud sau, şi mai simplu, fricţionarea cu mâna udă a fiecărei părţi a trupului separat (un castronaş de apă ajunge), principalul este de a uda toată suprafaţa pielei. Udaţi-vă pielea din cap până în picioare, apoi ştergeţi-vă bine, usca- ţi-vă, frecându-vă cu putere şi terminaţi printr'un masaj.
2. *Baia de aer.*—Să vă faceţi exerciţiile şi toată toaleta gol şi cu ferestrele deschise în orice anotimp. Dacă vă e teamă să nu vă vadă cineva de afară, puneţi un cearceaf la fereastră. Dacă sunteţi la ţară făceţi exerciţiile în aer liber, adă- postindu-vă la un cort fără acoperiş sau de patru bucăţi de pânză întinse pe patru beţe.
3. *Baia interioară.*—îndată ce vă deşteptaţi, să beţi, înghiţitură cu înghiţitură, un pahar mare de apă şi să rămâneţi culcat câteva clipe. Apoi începeţi să vă faceţi gimnastica

abdominală şi a diafragmei.

Ce fel de fricţiuni trebuesc făcute pentru ca pielea să funcţioneze bine? Pielea este un organ a cărui funcţionare este tot atât de importantă ca şi a rinichiului şi a ficatului. Cum terminaţi fricţiunea trebue să vă ştergeţi bine dela cap până la picioare şi apoi să vă frecaţi cu un prosop sau o mânuşe de bae până ce pielea se face roşie. Toate acestea nu cer mai mult de 5 minute. Funcţionarea pielei e atât de esenţială şi contactul ei, cu aerul şi cu lumina, joacă un rol fizic atât de important, încât trebue să evitaţi cât mai mult posibil îmbrăcămintea impermeabilă şi hainele negre. îmbrăcămintea impermeabilă apără de frig, dar tot atât de bine te poţi păzi şi cu haină de tricou de lână albă. O obiecţiune care mi se face foarte des este doliul, dar doliul se poate purta în multe împrejurări şi fără haine negre; un crep negru la braţ, ajunge de multe ori; copiii pot fi îmbrăcaţi în alb. De altfel nu are nicio importanţă felul de a proceda; eu sunt obligat să arăt lucrurile aşa cum sunt, fiecare să facă după cum crede mai bine de cuviinţă.

Se observă, că făcând băi de lumină şi de aer şi având obiceiul fricţiunilor reci, ajungi repede să nu mai fii friguros.

Pentru fricţiuni, recomand o extremă curăţenie, să nu vă fricţionaţi niciodată corpul fără să vă fi spălat înainte pe mâini cu apă de colonie sau cu apă şi săpun, căci atunci când mâna trece peste pielea uscată poate să smulgă un fir de păr, să infecteze locul şi să apară astfel curând acnee sau furuncule, dacă mâna a fost murdară. În aşezările naturaliste sau vegetariene, s'au observat uneori epidemii de furuncule; vegetarienii îşi

închipuiau că aceste furuncule se datoresc eliminării toxinelor din organism prin piele; e o eroare grosolană, căci aceste epidemii nu erau decât dovada necurăţeniei mâinilor. Unora le place să se fricţioneze cu alcool sau cu apă de colonie, să nu întrebuinţaţi alcoolul decât pentru mâini, căci fiind foarte volatil e uşor absorbit de plămâni. Să te fricţionezi cu apă de colonie înseamnă să bei aproape o jumătate de pahar de alcool.

Aulo-masajul. Masajul general al trupului este folositor nu numai bolnavilor ci şi oamenilor sănătoşi. Romanii întrebuinţau masajul într'o largă măsură pentru a elimina toxinele, pe care le introduceau în organism prin excesele alimentare. Ei doreau să-şi păstreze frumuseţea trupului şi vigoarea necesară sportului şi atletismului. Masajul are darul de a întreţine vitalitatea, de a distruge otrăvurile, de a păstra tăria muşchilor şi a ţesuturilor cu secreţie şi activează circulaţia.

Pentru cei slabi, venirea zilnică a unui maseur care frământă muşchii şi ţesuturile un ceas întreg, este un bine primordial. Şi pentru cei sănătoşi masajul este un lux binefăcător; dar cum acest lux nu şi-l poate permite oricine, fiecare trebue să ştie să-şi facă singur masaj. Acest masaj este foarte simplu; el constă în a vă ciupi pielea depa tot trupul (cum se frământă pâinea) pentru a excita ţesuturile. Această frământare generală a pielei timp de 5—6 minute asigură eliminarea toxinelor. E mai bine să vă faceţi singuri acest masaj, deoarece el este şi un minunat exerciţiu la sculare. Să vă sculaţi întotdeauna de vreme: 8 ore de somn; 8 ore de lucru; 8 ore pentru rest.

Cea mai bună oră de culcare este 21 sau 22, cea mai bună pentru sculare 5 sau 6 dimineaţa. Orele de odihnă dinainte de miezul nopţii folosesc îndoit; de asemenea, orele de lucru înainte de ora 6 dimineaţa folosesc tot îndoit.

Iată în ce fel trebuesc orânduite diferitele faze ale sculării: luarea paharului de apă fiind încă în pat, gimnastica diafragmei, masajul abdominal, gimnastică în picioare, loţiune, fricţiunea, masajul ; apoi repaus 5 sau 10 minute. Aceste câteva clipe de odihnă vă vor obişnui să nu vă grăbiţi. Deviza sănătăţii şi a fericirii este « *niciodată grăbit, niciodată preocupat*», trebue deci să începi ziua fără grabă. Numai după ce aţi terminat exerciţiile puteţi mânca. E un obiceiu rău acela de a se aduce micul dejun în camera de dormit. Afară de aceasta, nu trebue să mâncaţi niciodată fără să vă fie foame; cel căruia nu-i este foame nu trebue să mănânce, ci să-şi bea paharul cu apă şi să aştepte masa de prânz. Micul dejun se compune de obiceiu din cafea cu lapte sau cacao, care e indigestă şi puţin hrănitoare. Dejunul ideal pentru dimineaţa este: fructe în orice anotimp, de preferinţă fructe crude (nefierte) şi fără zahăr şi puţină pâine, integrală sau cel puţin pâine cu 85% făină integrală. Pâinea albă nu e hrănitoare, când e proaspătă e greu de digerat; să mâncaţi pâine cu 85% făină integrală; pâinea neagră zisă «integrală» adevărata pâine de casă.

Cultura fizică dă sănătate, voioşie şi bună dispoziţie. Ea măreşte sporul la muncă şi mai ales desvoltă voinţa. Ori de câte ori ne sculăm de dimineaţă, să ne impunem contactul cu apa rece şi aerul

rece şi să punem în mişcare muşchii prin gimnastică chiar dacă suntem obosiţi; ori de câte ori ne facem singuri masaj, ne facem educaţia voinţii. Ori, aceste eforturi succesive desvoltă *zona motrice* a creerului.

Suprafaţa creerului nostru se poate împărţi în mai multe zone, fiecare zonă de circonvoluţiuni cuprinde o serie determinată de acte mintale. Zona mintală este destinată gândirii; zona motrice acţiunilor, (voinţa, etc.).

Cu cât întrebuinţăm mai mult funcţiunile care corespund acestor zone, cu atât acestea se desvoltă mai mult; cu cât vorbiţi mai mult cu atât mai mult desvoltaţi circonvoluţiunile vorbirii; cu cât faceţi socoteli măi mult, cu atât mai mult vă veţi pricepe la socoteli; cu cât *voiţi* mai mult cu atât mai mult vă creşte voinţa; ori, cu cât e mai mare puterea voinţii cu atât personalitatea creşte şi devine mai importantă.

Cum se desvoltă zona motrice a creerului? O veţi desvoltă congestionând-o, adică întrebuinţând-o mereu. Tot ce veţi face cu ştiinţă şi cu voinţă din punct de vedere fizic vă desvoltă această zonă motrice, tot atât, sau chiar mai mult decât ce veţi face din punct de vedere moral sau mintal. Aşa dar, dacă ajungeţi să vă impuneţi a face regulat cele trei băi de dimineaţă, în orice anotimp şi mai ales atunci când sunteţi obosiţi, veţi desvoltă zona motrice a creerului şi vă veţi educa voinţa.

Orice fericire se plăteşte cu un sacrificiu. Dacă acest sacrificiu e voluntar este mai uşor de făcut şi folosul lui mai mare.

Ajutaţi-vă de A.S. şi sacrificiul va fi uşor. Puteţi oare compara neplăcerile unui regim alimentar bine urmat cu cele pe care vi le-ar provoca guta, eczema sau arterioscleroza?

Aşa dar, educaţia fizică desvoltă puterea individului atât în domeniul fizic cât şi în cel moral; obişnuinţa actelor voluntare şi ordonate educă voinţa şi energia: ea ne duce la stăpânirea de sine şi la stăpânirea celorlalţi.

CAPITOLUL IX

STĂPÂNIREA DE SINE

Dacă vrei să cucereşti
lumea, începi prin a te
cuceri pe tine ins mi.

Ce însemnează a cuceri lumea ? A cuceri lumea, însemnează a dobândi un bun renume, independenţa, influenţa socială, talentul profesional şi în cele din urmă, bogăţia, sănătatea şi fericirea. Aceste bunuri dorite pot fi dobândite în majoritate sau în totalitate de acei cari *vor* să le dobândească.

Ce doriţi? Să fiţi fericiţi. Ce trebue pentru a fi fericit? Sănătate, succesul şi bucuria de a fi folositor altora. Cum veţi avea sănătatea? Respectând regulile higienice, fizice şi mintale, practicând cultura fizică. Pentru ce veţi reuşi în viaţă? Pentrucă veţi avea *calităţile sociale* sau puterea atrăgătoare; *calităţi de ordine* şi de metodă; *sentimentele pozitive',* optimismul, încrederea în sine, bunăvoinţa, entuziasmul; *calităţile practice'.* simţul valorilor, logica care te face să tragi foloase; *calităţi morale',* dragostea de bine, de frumos, de adevăr,

combativitatea, hotărîrea, solidaritatea, caritatea; *calităţile profesionale:* desvoltate prin sârguinţă, concentrare şi perseverenţă.

Cunoştinţele profesionale. – Trebuesc să fie nu numai desvoltate, ci să întreacă pe ale celorlalţi; ele se dobândesc prin ordine, punctualitate şi dorinţa de a face «totdeauna mai bine».

Judecată, conştiinciozitate, solidaritate, combativitate, perseverenţă; omul care are aceste calităţi, reuşeşte neapărat şi dobândeşte o situaţie importantă.

Puteţi dobândi sau desvolta aceste calităţi ? Da.

Dacă aţi fi rău înzestraţi, dacă aţi aparţine grupului celor cu metehne sau desechilibraţilor, reeducarea de sine ar fi pentru voi fără interes. Dar dacă citiţi această lecţiune, înseamnă că sunt în voi toate calităţile necesare pentru realizarea idealului vostru, sunteţi deja un spirit selecţionat şi *bun* pentru cultura umană.

Nu confundaţi cultura *umană sau psihică* cu cultura în sensul instrucţiunii. Aceste două metode nu au acelaşi scop. Cultura şi instrucţiunea nu sunt acelaşi lucru. Ziceţi: «Cutare om n'a reuşit, cu toate acestea el este instruit, cultivat, este un politechnician sau normalist; el are două sau trei licenţe, vorbeşte cinci sau şase limbi, el este deci cultivat! ». Este exact, dar această cultură nu este aceea pe care trebue să o râvniţi. Cunoştinţele de care am vorbit sunt de preţuit şi măresc şansele de a reuşi, ele nu sunt însă de ajuns. Personal, cunosc oameni înzestraţi cu mai multe diplome sau care au dobândit oarecare valoare

într’o ramură de artă sau de ştiinţă; însă au rămas bohemi şi duc o existenţă mizerabilă. Pentru ce ?... Pentrucă ei nu sunt cultivaţi în sensul «culturii umane», adică în sensul practic, ei nu sunt nicidecum echilibraţi; nu şi-au cultivat în mod normal *toate* facultăţile lor. Aceşti intelectuali nu sunt de loc *oameni practici',* ei nu ştiu să întrebuinţeze facultăţile lor în vederea unui randament mai mare. Dacă ar fi intrat pe mâna unui filosof «psiholog», psihanalist, şi le-ar fi canalizat energia lor, inteligenţa lor, ei ar fi obţinut un randament minunat.

Iată pentru ce cursurile de reeducare sunt o binefacere socială! Dacă fiecare le-ar urma, aţi vedea dispărând incapabilii, amărîţii, cei cari n’au reuşit în nimic, de care sunteţi înconjuraţi. Viaţa socială ar îi modificată; fiecare ar fi mulţumit de soarta sa.

Ce vă trebue pentru a reuşi?... Realizaţi *adevăratul vostru eu,* eul vostru ideal. Mă explic: Luaţi două personagii deosebite, unul inteligent, dotat cu un spirit vioiu şi orientat către viaţa practică, şi celălalt lipsit de inteligenţă cu metehne moştenite. Ultimul este excepţia. Dacă aţi întreba pe această fiinţă incultă: «ce doreşti pe acest pământ?». Ea ar răspunde: «să iau vecinului bogăţiile sale, să mănânc bine, să beau bine, să dorm bine, să mă amuz; nimic mai mult». Răspunzând astfel, el nu s’ar gândi la urmările supărătoare ale acestei stări de lucruri, stare care-l va conduce fatal la ruină, la trândăvie, la plictiseală, la boală şi la o moarte timpurie. Noi nu ne vom ocupa de aceste fiinţe inferioare, căci sforţările noastre merită să se aplice celor cari au nevoie de perfecţionare.

Orice om inteligent – şi toţi acei cari cetesc aceste note sunt inteligenţi – va exprima astfel ţinta sa: «Idealul meu este de a fi om bun, folositor, stimat, care să mă bucur de o influenţă socială întinsă, capabil de a vorbi bine, de a scrie bine, de a gândi, de a judeca şi de a executa orice hotărîre, căci acestea sunt calităţile ce trebue să ai, ca să poţi fi folositor şi *să reuşeşti».*

Iată ţinta voastră, nu este aşa?... Ei bine, voi o puteţi realiza. Dacă aţi conceput acest proiect, aveţi sigur, în stare latentă, calităţile care trebuesc câştigate; aveţi, în germene, toate aptitudinile necesare pentru a realiza această ţintă; este de ajuns să le desvoltaţi. Cum să le desvoltaţi ?... Mai întâi prin *concentrare.* Cum veţi lua obiceiul concentrării? Prin *Self- controlul* spiritului. Trebue să stabiliţi un program care să satisfacă dorinţelor voastre. Acest program trebue examinat cu multă atenţie, pentru a vă da seama de amănuntele sale şi de mijloacele de a Ie realiza. Trebue să vă învăţaţi a «reflecta», adică a controla gândurile voastre, pentru a vă fixa atenţiunea asupra unei idei, pentru a o fixa atât de mult, cât va fi trebuincios la deslegarea problemei.

Acest program ar trebui în urmă, să fie executat fără şovăire; îl veţi realiza îndată ce veţi fi ajuns să aveţi controlul asupra acţiunilor voastre. Este ceiace numiţi voinţa. Prin refle- xiuhe, veţi vedea limpede ceiace aveţi de făcut, vă veţi stabili planul şi vă veţi lămuri ideile. Din ziua în care veţi dobândi spontan sau prin A.S. voluntară o idee tare şi puternică, ea va deştepta un sentiment, o emoţie, care se vor manifesta prin râvnă şi entuziasm.

Inteligenţa este totdeauna intim legată cu sentimentul. Veţi fi împinşi să-l aduceţi la îndeplinire de tăria do- rinţii; veţi fi împinşi de puterea gândirii pe care voi o luaţi drept «voinţă». În realitate, voinţa este o vorbă, *nimic decât o vorba.* Acesta este mersul evoluţiei intelectuale, care face să treacă ideea la realizare printr'o dorinţă intensă, prin- tr'un sentiment violent de a reuşi; *sentimentul este acela care vă îndreaptă şi nicidecum voinţa* şi nici *raţiunea.*

Ideea puternică, ideea motrice este aceia care provoacă entusiasmul şi duce la acţiune. Noi lucrăm sub înrâurirea motivului, a celui mai tare mobil, adică sub înrâurirea sentimentului, sub presiunea unei tendinţe naturale sau dobândite. Acest mobil, este pus în acţiune de ideea tare care a fost semănată în mintea voastră de sugestiune. *Soarta nu este decât expresiunea inconştientului nostru.*

Dacă nu aveţi încredere în posibilitatea de a vă transforma, gândiţi-vă mult la acest adevăr: *firea noastră* se *poate perfecţiona la nesfârşit.* Orice fiinţă vieţuitoare, vegetală sau animală, este supusă legii evoluţiei, nu rămâne niciodată în punctul în care se găseşte. El trebue să evolueze spre bine sau să dea înapoi spre rău. De îndată ce aţi început să vă cuceriţi pe voi înşivă, de atunci începe în viaţa voastră o fază nouă, premergătoare realizării idealului vostru.

Îndată ce acest ideal va fi atins, va trebui să-l înlocuiţi numaidecât printr'un ideal mult superior; nu este margine în mersul spre perfecţiune. Trebue să ţintiţi, chiar de acum, atât de departe cât poate străbate privirea voastră. Trebue să vă

realizaţi idealul, care este expresia adevăratei voastre firi, al eului vostru ideal. Nu puteţi fi fericit în afară de el; fără el, fericirea voastră este o închipuire; veţi fi în stare, poate să suferiţi influenţa excitaţiilor înşelătoare, care vă vor ului; aceasta se cheamă plăcerea, dar nicidecum fericirea.

Puteţi şi trebue să evoluaţi. – Rasa noastră este progresivă şi natura a pus în noi toate tendinţele spre progres. îndată ce vă veţi fi făcut programul, îndată ce aţi început să vă cultivaţi, viaţa voastră va deveni mai largă. Nu veţi mai pierde timpul, zilele voastre vor fi pline, veţi avea impresia de forţă şi de satisfacţie pe care o procură orice antrenare sistematică.

Trebue să vă controlaţi gândurile, adică să vă educaţi conştientul

1. Nu admiteţi, în mintea voastră, nicio idee negativă, adică nimic din ceiace vă poate nelinişti şi turbura sau care exprimă ura, invidia, gelozia, descurajarea.

2. Indreptaţi-vă mintea voastră asupra unui singur punct, un singur lucru deodată, fără a vă lăsa cuprinşi de vre-o altă idee lăturalnică.

Dacă vreţi să dobândiţi o mare valoare profesională, să deveniţi o fiinţă superioară, veţi ajunge prin concentrare. Fixaţi-vă atenţia asupra unui subiect dat şi unic, atât timp cât sunteţi hotărîţi să lucraţi la el. Fixaţi-o mai întâi un minut şi

progresiv veţi ajunge a vă concentra timp de mai multe minute, timp de o jumătate oră.

În timpul acestei şedinţe de concentrare, veţi atinge o putere de inteligenţă excepţională, veţi vedea acelaşi subiect pe toate feţele, veţi scoate la urmă adevărul. « Dar, veţi zice, nu sunt capabil de a-mi concentra gândurile, sunt zăpăcit, sunt distrat». Da, sunteţi şi aţi fost astfel încă din şcoală; profesorii şi părinţii voştri au spus: «El este inteligent, dar distrat şi zăpăcit»; ei aveau un surâs indulgent exprimând acest adevăr, dar n'au făcut nimic pentru a vă vindeca şi au făcut rău. Zăpăcit şi distrat sunt stări supărătoare, care vor dispărea prin antrenare, prin educaţia perseverenţii şi a hărniciei. Pentru a vă antrena, practicaţi *continuitatea,* fiţi perseverenţă altfel nu veţi realiza nimic.

Copilul zăpăcit va cădea la examene şi, mai târziu, nu va reuşi în niciun fel de ocupaţie. Cu aceleaşi facultăţi, dacă îşi desvoltă concentrarea, randamentul său va creşte dela unu la o sută. Concentrarea este prima condiţiune a succesului.

Omul este ceiace sunt gândurile sale. Dacă grija, neliniştea, descurajarea, invidia apar în voi, eliminaţi-le sistematic şi fixaţi-vă atenţiunea asupra unui alt subiect, care vă preocupă şi vă interesează; aşa veţi desvoltă controlul gândurilor voastre; goniţi gândurile seci şi hoinare, care sunt lipsite de putere şi de acţiune. Voi sunteţi ceiace sunt gândurile şi sentimentele voastre. Prin sentiment, înţeleg dorinţi, pofte, pasiuni.

Omul, este în adevăr, în acelaşi timp o inteligenţă şi o fiinţă sentimentală, înzestrată cu voinţă. Zic «voinţă» pentru a

indica facultatea de a realiza, însă în realitate inteligenţa şi sentimentul îl fac să lucreze. *Ideile forţă* şi sentimentele puternice, se nasc din aceste idei, care ne împing la acţiune. Învăţaţi deci să goniţi gândurile rele (nelinişte, grijă, invidie). Dacă sunteţi într'un acces de proastă dispoziţie, încercaţi a lua o înfăţişare vioaie şi vesâlă şi starea sufletului vostru se va schimba. Luaţi o carte pătrunsă de optimism şi de bărbăţie; veţi ceti maşinal Ia început, dar, dacă faceţi o sforţare pentru a fixa atenţiunea asupra acestei lecturi, încetul cu încetul, cursul ideilor voastre se va schimba, sentimentele vor urma gândurile voastre. Calmul va reveni întocmai cum apare soarele printre nori;

Sentimentele ne împing la acţiune. Pentru a face să se nască sentimentele trebue ca să provocăm gândurile şi să le controlăm prin A.S. Prin antrenarea progresivă, prin repetirea sforţărilor voastre mintale, veţi dobândi sentimentele pe care le doriţi să le aveţi şi veţi lucra cum trebue.

În acest fel, veţi face judecata voastră lucidă, veţi deveni stăpâni pe voi înşivă, veţi dobândi *auto-controlul.*

Spiritul care se concentrează gândeşte inteligent; dacă gândeşte inteligent el desvoltă funcţiunile sale de hotărîre şi de realizare.

Voinţa este expresia ideii motrice. Această idee este legată de acţiune şi ne dă dorinţa folositoare. Voinţa nu determină felul gândurilor, rămâne însă în serviciul gândirii inteligente.

Gândirea provoacă dorinţi care sunt urmate de acţiune. Trebue să vă controlaţi sentimentele şi gândurile. Dacă observaţi şi mai cu seamă dacă semnalaţi

defectele acelora cari vă înconjoară, acest obiceiu rău « reaua voinţă », creiază împrejurul vostru antipatia. Lăsaţi deci această mânie de a critica şi de a arăta defectele altora. Obişnuiţi-vă de a nu căuta la ceilalţi decât aceia ce este bun. Astfel din răuvoitori ce sunteţi, de- veniţi binevoitori; ajutaţi-vă prin *autosugesliune* (A vedea mai departe capitolul consacrat acestei chestiuni).

Educaţi-vă voinţa prin autosugestie

Pentru a vă educa voinţa, trebue să vă desvol- taţi în creer zona motrice; această desvoltare se va realiza prin *efort,* atât în domeniul fizic cât şi în domeniul intelectual şi moral. Ajutaţi-vă de *autosugestia* făcută cu vocea tare şi îndelung repetată
, a) Faceţi, în fiecare dimineaţă, un program, care va fi verificat în toate serile. Faptul de a executa acest program, educă voinţa;
b) Mestecaţi încet în timpul meselor. Meste- carea are avantajul preţios de a vă face să digeraţi mai bine; căci gura este singura parte a tubului digestiv pusă subt controlul voinţii; apoi, faptul de a supraveghea un act maşinal, care devine voluntar, antrenează voinţa;
c) Faceţi un program pentru mâncare, adică să vă opriţi de a consuma mai mult decât v'aţi hotărît să mâncaţi; nu mâncaţi fără foame; ajunaţi câteodată; suprimaţi periodic sau constant carnea, excitantele (aperitive, băuturi al- colice, condimente, cafea, ceai, ciocolată);
d) Impuneţi-vă cincisprezece minute până la douăzeci minute de educaţie

fizică dimineaţa şi cinci minute seara;
e) Faceţi suprarespiraţie; totdeauna când ie- şiţi din casă, respiraţi adânc de 6 ori pe rând; inspiraţi pe nas, cât se poate de mult aer şi expiraţi aerul absorbit tot şi încet, pe nas.

CoNCLUZIUNE. Cultura minţii nu se poate despărţi de cultura fizică.

Pentru a gândi bine şi a voi energic, creerul trebue să fie irigat de un sânge curat; sângele se curăţă prin higienă şi cultura fizică (cel puţin 20 minute pe zi).

Cultura fizică serveşte la îmbunătăţirea sănătăţii. Practica higienii necesită un moral bun şi permite de a educa voinţa şi de a forma inconştientul prin autosugestie.

CAPITOLUL X

CONCENTRAREA

Consideră viaţa ca un sport şi spune-ţi că te afli mereu în antrenament.

Sunt şcolari, studenţi cari fac în două ore o lucrare pe care camarazii lor ar face-o cu greutate în patru.

Sunt oameni cari, în faţa unei încurcături, se gândesc un sfert de oră să găsească soluţia. Sunt avocaţi cari încep să studieze dosarul' o oră înainte de a pleca la şedinţă. Sunt chirurgi cari, înainte de a face o operaţie gravă, se mulţumesc să examineze bolnavul zece minute şi cari în cursul operaţiei sunt în stare să schimbe tehnica de atâtea ori, de câte ori apare ceva nou; ei modifică planul fără să stea la îndoială, fără reflecţie aparentă.

Concentrarea este facultatea care creiază aşii, supraoamenii. Ea constă în puterea de a vă îndrepta totalitatea forţelor psihice asupra *unui singur punct,* fără a vă putea fura atenţia vreun fapt, sau vreo altă întâmplare care s'ar putea produce în jurul vostru. Puneţi o lupă în dreptul razelor solare, îndreptaţi punctul

luminos al focarului pe o foaie de hârtie, ea se va aprinde. Concentraţi în acelaşi fel toate forţele voastre asupra unui fapt unic, fără distracţie, lumina va izvorî. Orice problemă care se înfăţişează spiritului va fi rezolvată în câteva minute de concentrare.

Acţiunile repezi şi cu efect, deciziunile instantanee, manifestările «prezenţei de spirit» sunt simple reflexe, pregătite prin acte anterioare, care ele însuşi au fost executate prin concentrare.

Dacă voiţi să *reuşiţi,* să ajungeţi la cele mai înalte trepte ale scării sociale, învăţaţi să vă canalizaţi atenţiunea, gândurile, sentimentele, dorinţele voastre, voinţa voastră, concentraţi-le, ca razele solare, pe un punct unic *« Unitatea în scop permite unitatea în conducere şi unitatea de conducere duce la victorie».*

Fiinţele care dobândesc situaţii înalte, în oricare ramură a activităţii omeneşti, sunt minţi capabile de a se *concentra.* Pentru acela care le priveşte la lucru, ele dau impresia că execută orice acţiune fără nicio sforţare, deoarece antrenamentul pare a le fi desvoltat concentrarea, până într'atâta încât să o facă spontan.

Cum ajungem la antrenarea progresivă a concentrării? Cât timp durează această antrenare? începeţi chiar de acum, exercitaţi-vă ziua întreagă, oricare ar fi actul pe care-l veţi executa, oricare ar fi ideea pe care o frământă mintea voastră, daţi-i toată atenţiunea voastră.

V'am vorbit de aptitudinea numită *silinţă.* Ea nu este decât una din aspectele concentrării. Nu poate fi succes fără concentrare. Acţiunea se desvoltă la

infinit în organismul omenesc, atât din punct de vedere fizic, cât şi mintal.

Concentrarea este însuşirea minţii de a se lega numai de o singură gândire, de un singur sentiment, de un singur obiect, aceasta este *atenţiunea centralizată.*

Mă însărcinaţi să fac traducerea unei cărţi scrisă într'o limbă străină, încep lucrul, fac traducerea conştiincios, caut cuvintele ale căror înţeles exact nu-I ştiu, scriu citeţ textul, dacă sună telefonul, nu răspund, nu primesc pe cei ce mă deranjează, pentru a nu fi distrat în lucrarea mea; sunt atât de preocupat de lucrare, că nimic nu mă poate distrage. Concentrarea este *atenţiunea centralizată.*

Atenţiunea simplă poate fi *risipită.* Puteţi fi atent la mai multe lucruri deodată. Cetirea unei cărţi, stilul său, căutarea unui cuvânt într'un dicţionar, căutarea unui alt cuvânt analog; nu necesită decât atenţiunea. Câteodată, daţi atenţie la mai multe lucruri în acelaşi timp; urmăriţi o conversaţie fără şir. Faceţi o conferinţă; sunteţi pătrunşi de subiectul vostru, cu toate acestea băgaţi de seamă expresia auditorilor, băgaţi de seamă amicul care vine cu întârziere, vă întrebaţi dacă nu desvoltaţi prea mult un pasagiu; sunteţi atent, vă daţi toată osteneala, însă nu sunteţi concentraţi. Dacă aţi fi vorbit pentru voi singuri sau pentru o persoană singură; niciu- nul din incidentele pe care vi le semnalez nu ar fi fost băgate în seamă de voi.

Dacă păstraţi înaintea ochilor subiectul pe care-l trataţi fără cea mai mică abatere, fără paranteză, fără digresiune, atunci aplicaţi concentrarea. Dacă, într'o

convorbire, înaintea câtorva persoane cu spiritul mobil, veţi readuce mereu conversaţia asupra unui subiect unic până ce el a fost tratat complet, atunci veţi fi aplicat concentrarea. Aceasta înseamnă că v'aţi exercitat controlul asupra voastră şi aţi pretins şi controlul celorlalţi.

Atenţiunea, sârguinţa, concentrarea, auto-con- trolul, sunt deci strâns legate. E totuşi important, să înţelegeţi bine această terminologie pentru a avea o idee cât mai clară despre ea.

Sârguinţa este concentrarea atenţiunii asupra ocupaţiei la care vă dedaţi. Autocontrolul este supraveghetorul, diriguitorul gândurilor şi a sentimentelor voastre. Atenţiunea concentrată asupra stării voastre mintale sau *introspecţia,* este mijlocul cel mai direct de a desvolta autocontrolul; atenţiunea concentrată asupra psihismului altuia este *psihanaliza.*

Prin acest procedeu (confesiune laică) psihiatrul descoperă cauza nevrozelor. FREL'D a demonstrat că ele erau de cele mai multe ori de origină sexuală şi necunoscute de pacient.

Concentrarea face ca toate ideile voastre să conveargă asupra unui centru, după cum facem ca cu ajutorul unei lupe, razele solare să conveargă către focarul luminos. Pentru ca procesul concentrării să se realizeze într'adevăr şi să ajungă să aibe efect, trebue prelungit şi tre- bue ca examenul chestiunii să fie făcut cu mult temeiu.

Exemplu: priviţi o floare, o examinaţi cinci minute, apoi îi faceţi descrierea completă fără *a vă mai uita la dânsa.* O luaţi, o examinaţi şi vă îndreptaţi toată atenţia asupra detaliilor. Observaţi

culoarea, parfumul, forma petalelor, a caliciului, organele de reproducere, etc. În timp ce sunteţi astfel ocupaţi, atenţiunea voastră, va fi atât de concentrată asupra organelor floarei, încât nici o sută de persoane în jurul vostru nu v'ar putea distra. În timpul acestor cinci minute, *aţi concentrat* toată gândirea voastră asupra floarei.

Prin analogie, vă puteţi da seama de felul în care trebue să vă concentraţi asupra unei ideei, unei hotărîri, unei judecăţi, unei formule. Veţi studia chestiunea sub toate aspectele ei. Orice gândire care se va prezenta spiritului vostru şi care nu va fi direct legată de ideea principală, care vă ocupă, va fi numaidecât înlăturată.

Unele ocupaţiuni cer o concentrare deplină şi o şi desvoltă: de exemplu matematicele. Nu se poate închipui un matematician, care desleagă o problemă, fără concentrare. Vă închipuiţi un compozitor, un chirurg, un orator lipsit de concentrare? Prin ce se deosebeşte omul de geniu de ceilalţi, dacă nu prin desvoltarea extraordinară a oarecăror însuşiri pe care fiecare le are într'un

anumit grad ? *Geniul* nu se datoreşte numai unei dispoziţiuni înnăscute, ci mai mult unui *exerciţiu constant al acestei dispoziţiuni.* Facultăţile tari, prin naştere, moştenire, au fost mărite, hipertrofiate, printr'o sârguinţă *concentrată şi prelungită.* Concentrarea permite omului de *geniu* de a îndeplini în cursul existenţii sale, ceiace un număr considerabil de vieţi obişnuite, asociate la acelaşi scop, nu ar fi în stare să realizeze.

Pentru a desvolta concentrarea, recurgeţi la toate mijloacele posibile. Studiaţi o limbă la fonograf, jucaţi bridgiul, damele, şahul, beţişoarele, *cuvinte încrucişate,* care vă prind toată atenţiunea.

Concentrarea înseamnă întrebuinţarea concomitentă a patru calităţi: *atenţia, autocontrolul, continuitatea, stăruinţa.*

Atenţia stă la baza concentrării.

Seif controlul (auto-controlul) este necesar pentru a vă dirigui gândurile voastre şi a îndepărta ideile străine de subiect. *Continuitatea* susţine atenţiunea şi evită întreruperile. *Stăruinţa* sileşte atenţiunea să rămână pe loc până la sfârşitul celor ce v'aţi propus să făceţi.

Deci dacă vreţi să dobândiţi această minunată facultate a concentrării, trebue să vă exercitaţi atenţiunea, autocontrolul, continuitatea, stăruinţa, în toate treburile zilnice.

Dacă nu ştiţi să vă concentraţi, este din cauză că aceste patru însuşiri, sau una din ele, vă lipsesc. Pentru a le dobândi, este de ajuns să le exercitaţi, să le desvoltaţi îndelung. Perseverenţa, stăruinţa, continuitatea sunt cheia succesului.

Concentraţi-vă asupra lucrurilor celor mici înainte de a vă concentra asupra celor mari

Dacă faceţi recensământul oamenilor « ajunşi » în oricare meserie, veţi descoperi că 97% duc o existenţă mediocră, numai trei la sută reuşesc.

Fiecare individ nepricopsit sau mediocru găseşte totdeauna o explicaţie a nereuşitei sale. Unii spun că din lipsă de noroc, alţii din boală sau lene. În realitate, cei 97 la sută cari nu reuşesc, sunt fiinţe care nu practică nici igiena, nici concentrarea, nici încordarea minţii. Pentru ce nu sunt ei concentraţi? Pentrucă aparţin uneia din următoarele trei categorii: *Neantrenaţii, emotivii, apaticii.*

A) A*eantrenaţii.* Spirite care posedă toate facultăţile mintale într'un grad suficient pentru a practica concentrarea, însă n'au exercitat-o niciodată. Ei au dispoziţiile necesare, însă nu şi-au dat niciodată osteneala să se servească de ele. Cu ei rezultatul ar fi uşor de obţinut. Simpla lectură a acestui capitol ar fi suficientă.

B) *Emotivii* sunt impulsivi; la ei sentimentele, pasiunile, poftele nu sunt stăvilite prin autocontrol. Trebue ca aceste persoane să dcsvolte mai întâi stăpânirea de sine sau self-control. Cum? Prin antrenarea la calm. Ele vor face, în fiecare zi, un program care le va regulariza viaţa; se vor scula şi se vor culca la ora fixă; se vor abţine dela lectura romanelor pasionate, dela spectacolele enervante; vor suprima în alimentare, excitantele: lucrurile

pipărate, condimentele, vinul, alcolul, cafeaua. Ele vor căuta societatea fiinţelor liniştite, chibzuite, cumpănite, ceea ce le va interesa puţin la început, căci aşa sunt oamenii: ei caută întotdeauna pe cei ce au aceleaşi defecte, ca şi ei. Un emotiv caută un agitat, dar un emotiv poate, dacă vrea, să se concentreze; este de ajuns ca el să se pasioneze pentru subiectul pe care trebue să-l studieze, el va trebui deci, dela început, să caute subiecte care-l interesează în mod natural. Tot ce deşteaptă sentimentele, emoţiunea, atrage pe nervoşi; ei se concentrează atunci spontan. Ei bine, trebue să-i obişnuim să se concentreze de bună voie, asupra unui subiect care, la prima vedere, nu-i excită spontan. Cum veţi face aceasta ? Deşteptând emotivitatea lor asupra unei părţi a subiectului. Ei îşi pun atunci tot entusiasmul lor asupra acestei părţi.

C) *Apaticii.* Cea mai rea categorie este aceea a indiferenţilor. Constituţia lor este lipsită de oarecare produse glandulare: tiroida, suprarenala, hypofiza. Sentimentele lor, facultăţile lor afective sunt adormite; dorinţele lor sunt prea slabe pentru a provoca acţiunea. Aceste persoane tre- buesc stimulate, tonificate, sfătuite să facă gimnastica respiratoare, cultura fizică. Trebue căutat în mentalitatea lor, punctul care le deşteaptă interesul şi curiozitatea. Fiecare are ideea sa favorită; trebue să deşteptăm facultatea care doarme, cu ajutorul acestei idei favorite a elevului; unora le plac banii, altora căminul sau vanitatea satisfăcută. Educatorul trebue să caute mobilul de căpetenie care, va servi la fiecare dintre ei, ca pârghie

pentru a excita dorinţele şi a educa facultăţile lor motrice. Medicul va interveni pentru a recurge *la endocrinotherapie* (combaterea *deficienţilor* glandulare), sau *psychanaliză.*

Este bine să-i punem în legătură cu fiinţe entusiaste, energice, harnice, numai ca aceştia să fie animaţi faţă de ei de bune intenţii şi să le dea sugestii folositoare. Trebue găsit pentru ei, un animator care să deştepte curiozitatea lor intelectuală, curiozitate, graţie căreia vor ajunge a-şi concentra de bună voie atenţiunea asupra unui subiect sau asupra unui obiect oarecare.

Câteva exerciţii speciale vă vor antrena la concentrare:

Faceţi *o lectură scurtă şi hună.* Cetiţi încet; construiţi mai încet imaginile care corespund textului pe care-l cetiţi, fără a da atenţie stilului; transformaţi în imagini sau în idei perceptibile tot ceea ce cetiţi. Când veţi fi cetit un capitol pe cât se poate de scurt, explicaţi-l unei fiinţe imaginare şi puţin inteligente, pentru a o face să înţeleagă. Veţi urma astfel timp de un sfert de oră. Dacă aveţi intenţia de a vă perfecţiona stilul, veţi reciti acelaşi text, altă dată făcând atenţie numai la stil. Veţi închide cartea şi urmărind imaginele deşteptate în voi, veţi scrie textul fără a face uz de memorie. Veţi scrie fiecare capitol ; veţi face corecturile de ortografie şi de stil; veţi reîncepe de zece ori, până ce veţi ajunge să scriţi ca şi autorul.

De câte ori vă urmăreşte o idee, o emoţiune intensă, faceţi exerciţii de respiraţie profundă numărând 20 în timpul inspiraţiei şi 20 în timpul

expiraţiei; veţi vedea dispărând ceiace vă obseda.

Luaţi atitudinea statuii, adică aceia a fiinţei destinse şi imobile; ea vă va permite să dobândiţi calmul; închideţi ochii, tăceţi, evitaţi cea mai mică mişcare; respiraţi încet, în mod superficial, goniţi orice idee, care se oferă minţii voastre. Veţi spune că aceasta este contrariu concentrării ? Nu 1 Faptul de a şti să goniţi orice gând, vă permite să practicaţi mai uşor concentrarea, căci exersaţi astfel auto-controlul şi goniţi ideile părăsite.

La masă, să nu vorbiţi de afaceri, nu certaţi copiii, nu discutaţi cu un prieten. Alegeţi sistematic subiecte uşoare, chestiuni de interes imediat şi banal. Fiţi destinşi.

Făceţi-vă noui obiceiuri pentru a făuri un inconştient de dorit. Repetaţi de mai multe ori acelaşi act, gândiţi-vă înainte de a-l executa pentru prima dată. Susţineţi-vă prin auto-su- gestie. Trebue să vă făceţi noui obiceiuri, pentru a suprima pe cele rele, instalate de mai înainte. Dacă atacaţi cu îndrăsneală un obiceiu nou, veţi deştepta în subconştient împotriviri. Fiţi diplo- maţi cu voi *înşivă.* Lăsaţi-vă în pace defectele.

Dacă aveţi un câmp de cultivat, pentru a distruge melcii şi larvele, nu vă da ţi osteneala de a le omorî una câte una; creşteţi pe acest câmp arici, sau găini; paraziţii vor dispare.

Faceţi tot astfel pentru obiceiurile rele; nu vă daţi osteneala de a le desrădăcina; creiaţi altele noui, care vor fi tot atâtea forţe binefăcătoare, ce vă vor absorbi defectele. Dacă sunteţi de obiceiu

emotivi, luaţi sistematic o atitudine calmă, liniştită, pacinică; dacă vă simţiţi pe punctul de a vă -pierde răbdarea, spuneţi-vă «sunt pacinic, sunt calm», luaţi înfăţişarea surâzătoare, în ciuda împunsăturilor de ace care vă ating în fiecare clipă.

Practicaţi continuitatea. începeţi a ceti un jurnal ? Nu-l cercetaţi dela un capăt la altul, dar spuneţi-vă: «Voi ceti mai întâiu titlurile, apoi un singur articol complet». Acest articol, orice s'ar întâmpla cetiţi-l până la sfârşit, chiar dacă el nu vă interesează. V'aţi hotărît să găsiţi soluţia unei probleme? Găsiţi-o, orice s'ar întâmpla. Aţi început a cânta o bucată la pian ? Terminaţi-o.

Controlaţi-vă vorbele. Nu criticaţi pe nimeni niciodată; fiţi binevoitori; nu vă criticaţi pe voi înşivă. Nu vă plângeţi de frig, de căldură, de vânt. Aceste tânguiri vă pun într'o situaţie neplăcută. Invârtiţi-vă limba de şapte ori, înainte de a pronunţa un cuvânt. Nu pronunţaţi vorbe jignitoare, vorbe pe care le veţi regreta. Vorbiţi încet, desluşit şi clar. Sunteţi stăpân pe vorbele care le veţi pronunţa şi sclavul acelora pe care le-aţi pronunţat.

Fiţi răbdători. Spuneţi-vă că aveţi timp; spuneţi-vă «vorbesc puţin, vorbesc bine, am o influenţă binefăcătoare asupra celor din jurul meu ». Conduceţi-vă totdeauna conversaţiile, concentrând asupra lor toată atenţia voastră şi dela sine într'o conversaţie voi veţi conduce-o, influenţa voastră va fi preponderentă.

Controlaţi-vă gândurile. Nu lăsaţi gândurile voastre să meargă în voia întâmplării. Nu vă gândiţi decât numai la ce vreţi să vă gândiţi. Goniţi ideile

parazite, nu visaţi trezi, nu admiteţi în mintea voastră nicio obsesie, nicio îngrijorare,

nicio părere de rău. Spuneţi-vă: «sunt fericit, nu am necazuri, am numai piedici, orice piedică poate fi învinsă ». Stăruită în orice. Examinaţi o scrisoare, cetiţi-o încet, în aşa fel încât să pătrun- deţi bine ceea ce cetiţi în rânduri şi între rânduri; să nu o cetiţi în grabăj fără îndoială că, conţi-nutul acestei scrisori e fără valoare, dar asta nu are importam* Esenţialul este să vă antrenaţi. În fiecare clipă întrebuinţaţi ceea ce vă iese în cale pentru a vă perfecţiona-; veţi avea repetate ocaziuni de a avea mai niultă ordine, o ţinută mai bună, o atitudine mai corectă, o exprimare mai uşoară, o judecată mai'dreaptă, m control mai perfect. Repetaţi-vă: «*Foloses: fiecare clipă din zi pentru a deveni superior a ceea ce eram ieri.* În fiecare lună bat recordurile mele din luna trecută ».

CAPITOLUL XI

SILINŢA

Ceeace faci, fă cât se poate mai bine.

Cunoaşteţi printre prietenii voştri, oameni îm- brăcaţi impecabil şi cu mult gust.

Părul lor este bine tuns şi bine periat. Rufele lor sunt foarte curate şi le stă foarte bine. Hainele, ghetele, mânuşele, manşetele, totul este ales cu un gust perfect şi nimic nu strică armonia hainelor lor. Eleganţa este la ei atât de naturală, încât nu bate la ochi. Ei ne dau o impresie de ordine, de curăţenie şi de gust fără meşte- şugiri.

De ce sunt aşa?... Pentrucă ei *şi-au dat osteneala în tot ceea ce priveşte toaleta lor.* Fiecare amănunt este îngrijit într'un chip desăvârşit.

Silinţa este capacitatea psihică, care permite de a face orice lucru cât se poate mai bine. Dacă ascuţiţi un creion, faceţi acest lucru tot atât de bine ca un desenator de profesie. Dacă faceţi un pachet, faceţi-l tot atât de bine ca o vânzătoare de magazin. Dacă vă îmbrăcaţi, căutaţi să aveţi o înfăţişare

îngrijită.

Dacă vă obişnuiţi cu felul acesta, veţi dobândi capacităţi formidabile şi veţi deveni un as al profesiunii voastre. Şampionii, animatorii, supraoamenii, sunt indivizi sârguitori. Ei şi-au făcut obiceiul de a-şi îndeplini tot ceiace au de făcut, silindu-se din toate puterile lor fizice şi mintale şi îndeplinind cel mai mic amănunt cu cea mai mare atenţiune şi grije. Fiecare act astfel îndeplinit, face ca personalitatea voastră să dobândească un punct mai mult în calea perfecţionării profesionale.

În şcoală, elevul silitor, este contrariul elevului distrat. Cel dintâi îşi consacră toată actvitatea sa unui singur lucru deodată. Al doilea îşi împrăştie atenţiunea asupra mai multor idei în acelaşi timp. Cel întâiu este în fruntea clasei sale. Celălalt este un elev rău.

Am băgat de seamă uneori cu surprindere că în şcoli, profesorii sunt mai indulgenţi cu elevul despre care se spune «că este inteligent, dar distrat », pe când elevul silitor este considerat ca un « şcolar bun la carte », ca un simplu elev muncitor dotat de o inteligenţă mijlocie. Ce greşeală de apreciere asupra inteligenţii tinerilor! Elevul silitor va fi realizator, căci va fi priceput şi stăruitor. El va reuşi în tot ce va întreprinde. Totul, în mâinile sale va fi isprăvit cu perfecţie. Omul silitor îşi concentrează forţele asupra unui singur obiect. Omul silitor, are controlul ideilor şi actelor sale. Este un conştiincios pe care fiecare îl respectă şi admiră. Pentru a se exercita, silinţa are nevoie de un grup de mai multe calităţi (atenţie, perseverenţă, tărie, conştiinţă) şi

la rândul ei,ea dă putinţa de a realiza un progres sigur.

Unele persoane sunt înzestrate cu o mare putere vitală şi au în rezervă forţe incalculabile. Din nefericire, ele îşi risipesc aceste energii, căci nu ştiu să le canalizeze. Vă repet că forţele voastre trebuesc aplicate sub supravegherea spiritului şi a inteligenţei voastre. Dacă desvoltaţi dragostea pentru perfecţiune în exerciţiul profesiunii voastre, veţi redeştepta în voi însuşiri latente, a căror întrebuinţare vă va conduce la succes.

Dacă vreţi să vă desvoltaţi puterea fizică sau rezistenţa, dacă vreţi să dobândiţi o mentalitate ridicată, desvoltaţi-vă silinţa. Ea se va dobândi prin antrenare. *« Puterea de a munci nu se dobândeşte decât prin muncă* » (Charles Wagner).

Prilejul vă este dat de tot ceiace faceţi în timpul unei zile, de când vă sculaţi până când vă culcaţi. Aveţi, în tot minutul, ocaziunea de a vă da *silinţa.* Atunci când faceţi educaţia fizică, toaleta, când organizaţi programul, niciodată gândurile voastre nu trebuesc îndepărtate dela actul care vă ocupă. Nu vă gândiţi la altceva. Pentru a vă sili, repetaţi cu vocea tare: «Fac aceasta aşa încât să nu lase nimic de dorit».

Supravegheaţi-vă lucrul pe care-l îndepliniţi. Supravegheaţi-vă mişcările, supravegheaţi-vă spiritul. După ce v'aţi gândit bine, creiaţi-vă conştient automatismul în toate actele voastre zilnice. Educaţi-vă reflexele. Luaţi ca exemplu o staţiune de energie electrică însărcinată de a distribui lumină şi forţa motrice unui oraş. Materialul acestei

staţiuni electrice, care este sistemul vostru nervos, are trebuinţă de un inginer com- petinte, care este spiritul vostru conştient. Spiritul vostru vă va supraveghea şi va dirija uzina, pentru ca să domnească în ea o armonie perfectă şi ca să dea maximul de randament. Spiritul va lucra asupra organismului vostru cu maximul de folos, dacă voi vă daţi toată osteneala.

Silinţa este strâns legată de *concentrare.* Această facultate permite de a menţine toată gândirea, toată activitatea unui om asupra unui singur su- biect deodată, fără a lăsa nimic să se risipească din energia sa.

Silinţa este suficientă pentru a dobândi totul ? Nu! mai trebue şi o altă facultate, perseverenţa. Voinţa şi silinţa nu sunt sinonime, amândouă trebue să meargă mână în mână. O persoană poate să aibă o voinţă mijlocie şi cu toate acestea să facă cât se poate de bine un lucru, o altă persoană, dimpotrivă, poate să aibă o mare energie, însă să nu ştie să-şi dea osteneala. Aceste două capacităţi deopotrivă de indispensabile tre- buesc cultivate simultan.

Cunosc indivizi cari îşi îndeplinesc datoria lor zilnică, cu sârguinţă constantă. Aceştia sunt nişte conştiincioşi cari, au într'o oarecare măsură, instinctul perfecţionării. Dacă, aceloraşi indivizi le veţi cere o muncă nouă, acest efort nou, care necesită o concentrare prelungită, asupra unei munci a cărei obişnuinţă ei nu o au, aceasta le oboseşte energia , şi pot să se descurajeze. Ei nu sunt în stare a o îndeplini. Invers, cunosc fiinţe care nu-şi mai dau osteneala pentru o muncă

intrată în obiceiul lor, din contră, ei îşi consacră toată energia unei lucrări noui. Ei au curiozitatea pentru lucrul nou, dragostea noutăţii, a inedítului şi îl atacă cu entusiasm.

Aceste două fiinţe deosebite au amândouă dreptate şi totdeodată amândouă greşesc. Nu este de- ajuns să lucrezi cu voinţa de a face «cât mai bine», pentru a îndeplini o lucrare veche sau una nouă. Trebue să găseşti interesul în amândouă. Trebue să vă desvoltaţi entusiasmul prin autosugestie.

înainte de a începe realizarea programului vostru, oricare ar fi banalitatea muncii, trebue să vă repetaţi: «Această muncă este o treaptă care mă ridică către perfecţiune. Graţie ei voiu deveni un maestru » şi astfel prin autosugestie, se desvoltă entusiasmul, focul sacru, agent puternic şi minunat care înzeceşte energiile voastre şi vă dă maximul de randament şi de producţie.

Pentru a desvoltă entusiasmul, trebue să întrebuinţaţi autosugestiile cu vocea tare şi pentru a formula pe acestea din urmă, trebue să începeţi prin a cugeta. Vă veţi aţâţa focul sacru dacă vă daţi seama de puterea considerabilă pe care o veţi dobândi folosindu-vă simultan de sârguinţă, perseverenţă şi entusiasm. Când vă veţi

da seama de sporirea facultăţilor voastre mintale, veţi simţi o bucurie atât de intensă, încât o nouă doză de entusiasm, vă va ridica la o treaptă mai înaltă şi la un succes mai complet.

Cetind aceste rânduri, este o probabilitate de nouă din zece ca să spuneţi: «este adevărat că nu m'am silit niciodată ». Am lucrat totdeauna gândindu-mă la altceva şi fără a consacra, ocu- paţiunii prezente toată activitatea, toată inteligenţa, toată inima mea. *Sunt incapabil*». Vă înşelaţi. Faptul în sine că cetiţi cu atenţie această carte, arată că aveţi instinctul de perfecţionare. *Posedaţi silinţa în germene;* va fi deajuns de a o exercita pentru a o poseda într'adevăr, cu folos, şi a scoate cel mai mare randament.

Spuneţi-vă: «Până aci m'am silit puţin şi reuşita mea este insuficientă. De acum înainte, mă gândesc la ce aşi putea eu să-mi dau silinţa; cum aşi putea realiza această facultate puternică care este silinţa. După o oarecare chibzuială, analizez faptele mele din timpul zilei. îmi dau seama că pot să le execut cu toată atenţia şi să le închin toate sforţările mele şi tot entusiasmul meu. Această viaţă mă pasionează».

Apoi spuneţi-vă: «Sunt hotărît ca tot ce fac în timpul zilei, să fac cu cea mai mare perfecţie. Voiu alege unul sau două feluri de acte, pe acelea care se repetă mai des, decât celelalte, pentrucă vreau să fiu sigur că reuşesc. În câteva săptămâni, când voi.u fi dobândit obişnuinţa acestei metode noui, voiu aplica-o la alte acte, pe care le voiu îndeplini cu aceeaşi perfecţiune».

Randamentul vostru profesional n'a fost

strălucit până acum, pentrucă v'aţi îndoit de puterea voastră şi pentrucă de ani de zile v'aţi mărginit ambiţiile.

Dacă e vorba să vă desvoltaţi muşchii sau să vă desvoltaţi mintea, exerciţiul perseverent a unuia sau a celuilalt vă va face să obţineţi rezultatul dorit. Vă desvoltaţi facultăţile mintale printr'un exerciţiu perseverent, vă desvoltaţi muşchii făcând u-i să se contracte regulat. Când, datorită voinţii, faceţi ca acest muşchi sau această facultate mintală să lucreze neîntrerupt, atunci sângele năvăleşte în muşchii, sau în centrul creerului, unde se află facultatea motrice. Vechile celule sunt înlocuite printr'altele noui. Astfel se hipertrofiază centrul nervos sau masa musculară.

Gândiţi-vă, daţi-vă seama, de capacitatea pe care trebue s'o dobândiţi, exercitaţi-o într'una, ajutându-vă de autosugestii cu voce tare: «sunt sârguitor, fac orice lucru bine şi totdeauna la timp, lucrez totdeauna cu *concentrare,* nu mă gândesc decât la un singur lucru deodată şi îi închin toată atenţiunea mea...».

Puneţi toate actele zilei voastre în armonie cu aceste afirmări.

Pentru a desvolta silinţa, trebue să vă siliţi. Trebue să vă exercitaţi silinţa cu o sforţare perseverentă. începeţi imediat cetind această lecţie şi cu toată atenţia. Nu spuneţi că cutare lucru zilnic nu este demn de silinţă entusiastă. Orice muncă, orice lucrare, care vă antrenează să vă urcaţi mai sus, trebue să deştepte aptitudinele voastre cele mai perfecte. Când faceţi un lucru pentru prima oară, faceţi-l încet, vesel, ca să puneţi dela început temelia unui obiceiu bun. în-

lăturaţi dela început, orice n’ar fi cu totul corect, falşele mişcări şi păsurile greşite.

Acela care nu urcă coboară

Dacă doriţi să reuşiţi în cariera voastră, în toate întreprinderile voastre, întrebuinţaţi, în orice împrejurare cele mai bune însuşiri. Dacă v’aţi ales o profesiune, băgaţi de seamă să nu vă înţepeniţi în starea iniţială. Dacă rămâneţi pe loc, alţii vă vor întrece în goana către succes. Ţineţi-vă

]a curent cu tot ceiace se scrie, cu tot ceiace se face, cu tot ce se publică, relativ la branşa voastră. Studiaţi metodele noui, puneţi totdeauna în practică descoperirile şi invenţiile noui. Oamenii cari nu reuşesc în viaţă, au dat o atenţiune incompletă la toate acţiunile lor şi n'au căutat progresul. Să nu începeţi nimic fără a-l continua, căci perseverenţa este baza succesului. Noi cunoaştem oameni cari au început zece întreprinderi diferite şi n'au terminat niciodată niciuna. Aceştia sunt rataţii. Când aţi făcut sforţări prelungite pentru atingerea scopului vostru, când obstacole noui survin şi când totul pare a se întoarce împotriva voastră, spuneţi-vă că mulţi oameni au pierdut curajul în momentul când erau să-şi atingă scopul. În aceste momente de îndoială, de ezitare, spuneţi: «sunt perseverent, sunt răbdător, îmi voiu atinge sigur scopul căci sunt curagios şi energic... ». Gândiţi-vă înainte de a întreprinde un act, oricât de minimă ar fi importanţa sa, nu vă expuneţi a-l părăsi, înainte de a-l termina complet. Într'o conversaţie, sfârşiţi un subiect înainte de a începe un altul. Nu vorbiţi niciodată alandala. Faceţi acelaşi lucru când meditaţi asupra unei chestiuni care vă interesează. Isprăviţi cetirea unei cărţi începute. Stăruiţi în deslegarea unei probleme până la terminarea sa. Călătorind, plimbându-vă, adoptaţi un itinerariu şi nu-l schimbaţi. S'aveţi un scop în viaţa voastră, scop căreia îi veţi subordona pe toate-celelalte. Să nu-l pierdeţi din vedere niciun ceas, nicio clipă. Mergeţi mereu în această direcţie. Nu vă uitaţi înapoi decât pentru a privi cu bucurie drumul parcurs în urcarea către succes.

În timpul îndeplinirii unui act pe care voiţi să-l săvârşiţi cu perfecţiune repetaţi de douăzeci de ori formula: *«Fac totul cât se poate mai bine».*

CAPITOLUL XII

ENTUSIASMUL

Dacă eşti entusiast, viafa la profesională va curge totdeauna cu plin randament, deoarece sentimentul mână pe om.

Cineva, v'a anunţat acum două zile vizita unei persoane pe care o iubiţi. Numaidecât, toate facultăţile voastre sunt puse în mişcare de ideea acestui eveniment. Aceasta vă absoarbe toate gândurile; vă alegeţi costumul; vă îngrijiţi ţinuta; camera destinată a primi invitatul este aranjată, împodobită, pentru ca prietenul vostru să fie cât se poate de fericit. Această idee duioasă v'a împins de îndată la acţiune. Ideea sugerată de vestea bună a făcut să se nască entusiasmul în inima voastră. Ea va pus în acţiune toate energiile. De două zile, aţi constatat că, sunteţi mai frumos, că ceea ce vă înconjoară este mai agreabil. Dacă puneţi entusiasmul în toate actele vieţii voastre, veţi înfrumuseţa cele mai neînsemnate dintre ele şi veţi pregăti succesul şi fericirea. Entusiasmul, vă luminează şi înfrumuseţează corpul şi sufletul. Personagiile faimoase pe care le

cunoaşteţi au ajuns la situaţia lor, graţie unei inteligenţe stimulate prin entusiasm. Ideea sugerată minţii lor, a provocat Ia ei, o serie de acţiuni, fiecare din aceste acţiuni a adus o primă încercare de succes; fiecare succes nou, a mărit entusiasmul. În timpul vieţii lor, « supraoamenii », « aşii» au întrebuinţat la realizarea fiecărui scop cei ace aveau mai bun în ei, fără a se preocupa de lucruri uşuratice, de plăceri.

De multe ori, aţi constatat în trecutul vostru, puterea entusiasmului. Intr'o Sâmbătă seara, timpul era frumos, o escursiune era proiectată pentru a doua zi. Imediat aţi uitat tot ceiace nu avea legătură cu această zi de sărbătoare; v'aţi preparat echipamentul, aţi aranjat deşteptarea şi v'aţi organizat ziua voastră de escursiune. Pe măsură ce vă faceţi preparativele, entusiasmul vostru creşte. În timpul serii de pregătire, escursiunea proiectată, a absorbit toate facultăţile voastre şi v'a justificat fiecare din acte; ca rezultat, această plimbare a reuşit în totul.

Entusiasmul, asigură actelor voastre, cel mai mare randament. Fără entuziasm, nimic mare sau de folos nu se îndeplineşte. Trebue să fiţi entu- siaşti în toate acţiunile voastre. Cunoaşteţi per- soane leneşe, indolente, indiferente, cunoaşteţi din contră altele, care sunt curagioase, muncitoare, energice. Acestea din urmă, sunt susţinute prin entusiasmul lor; le place ceiace fac. Cutare slujbaş este un leneş şi nu stă în slujbele prin care trece succesiv. Pentru ce? Pentrucă totul îi este indiferent. Altul din contră, curagios munceşte harnic. Pentru ce?

Pentrucă el este mândru de munca sa. Lui îi place să facă pe placul maestrului său şi să primească aprobarea lui. El face totul cu dragoste, chiar muncile cele mai ingrate.

Nu confundaţi « ambalarea », termen pejorativ, cu focul entusiasmului.

Ambalarea, « aprinderea », diferă de entusiasmul activ, tenace, care n’are nicio slăbiciune. Mă explic: aprinderea e trecătoare, ea atinge o presiune de 12 kilo în timpul unei ore şi scade la un kilogram în ora următoare. Aprinderea, este

excitarea care însoţeşte o lucrare nouă, atunci când curiozitatea este deşteptată.

Trebue să cultivaţi numai entusiasmul adevărat, acela care se scoală cu voi, în fiecare dimineaţă şi vă înfrumuseţează munca. Entusiasmul omului elocvent, interesează şi influenţează auditorul. Entusiasmul vânzătorului, face să se cumpere repede mărfurile sale de către clienţi. Entusiasmul aviatorului îl face să îndeplinească un raid; este entusiasmul şampionului care trebue să ia parte la un match internaţional şi entuziasmul marelui artist în ajunul unei premiere. Aceşti «aşi», trăesc pentru un singur scop; toate însuşirile lor sunt concentrate asupra succesului. Ştiţi ce este în spatele succesului? Este concentrarea tuturor facultăţilor către un scop unic. Şampionul regulează viaţa sa sub controlul neîntrerupt a tuturor actelor sale psihice şi fizice. El urmează un regim potrivit, suportă un antrenament încet şi progresiv; supraveghează actul cel mai neînsemnat pentru a înlătura pierderea potenţialului său nervos. Care e deci forţa care-i susţine astfel ? Entusiasmul.

Iau actualmente exemplul şampionilor, însă pot să iau pe acela al celui mai umil subaltern; veţi găsi în acest mediu modest, persoane entusiaste care îşi fac lucrul lor în chip desăvârşit. Pe acestea, cea mai mică ambiţiune îi va face să se urce repede, către o situaţie mai importantă. De altfel, ele au atins deja cel mai frumos scop pe care-l putea ambiţiona: *fericirea-,* căci acela care munceşte cu entusiasm este totdeauna fericit.

Da, iubite cetitor, dacă vrei să fii fericit,

în- deplineşte-ţi cu perfecţiune actele cele mai neînsemnate ale existenţii tale. Veţi găsi totdeauna, în această *muncă îngrijită,* izvorul unei bucurii mari. Entusiasmul ţi se va ridica numaidecât şi-ţi va permite să săvârşeşti acte încă' şi mai mari. Entusiasmul te va deprinde să-ţi concentrezi toate facultăţile tale asupra unui punct determinat şi vei deveni superior în profesiunea pe care o îndeplineşti.

Îndată ce ai o idee, gândeşte-te, priveşte-o pe toate feţele, practică concentrarea şi treci la realizare.

Intr'o ţară, parlamentul face legi, la început aceste legi nu există decât în mintea celor ce le-au conceput. Puterea executivă a guvernului promulgă şi aplică aceste legi. Ei bine, este indispensabil ca să posedaţi în afară de ideile voastre bune, o putere executivă pe care s'o desvoltaţi în toate zilele. Ideea nu înseamnă nimic, dacă nu este urmată de realizare. Dacă omul este mare pentrucă gândeşte, el este puternic pentrucă lucrează; deci pentru ca gândirea să treacă la acţiune trebue ca ea să fi provocat en- tusiasmul şi pentru ca această acţiune să fie productivă, trebue ca ea încă să antreneze un entusiasm nou, căci entusiasmul se produce lucrând.

Un prieten, vă arată un match de tenis; acest sport vă interesează mult şi vă dă ideea de a mânui racheta şi mingea; de a doua zi vă antrenaţi la un zid; începuturile sunt grele, pentrucă nu reuşiţi; cu toate acestea, ideea constantă a celui din urmă match, pe care l-aţi văzut, vă susţine energia, aveţi încredere că într'o lună veţi începe a juca binişor. Această credinţă întreţine entusiasmul vostru şi vă

îndeamnă să continuaţi. Intr’o dimineaţă vă reuşesc câteva mingi, atunci încrederea se naşte în voi şi în fiecare zi reuşiţi mai bine; entusiasmul se măreşte şi în cele din urmă, deveniţi un jucător îndemânatec.

Fiecare sforţare, fiecare dificultate învinsă, vă procură o bucurie intimă, care face să vibreze coardele entusiasmului. Exemplul pe care-l iau din domeniul sporturilor, pot să-l iau din domeniul artei şi să-l aplic violonistului, pianistului. Entusiasmul se măreşte pe măsură ce artistul lucrează şi studiază, pe măsură ce el acţionează.

Acest proces, se aplică la desvoltarea oricărui talent, oricărei facultăţi. Fie că meseria voastră, profesiunea voastră, se îndeplineşte sub ochiul publicului sau retras, puteţi, lucrând, să faceţi să se nască şi să crească entusiasmul în eul vostru intim. Excelaţi din ce în ce mai mult, băteţi în fiecare zi recordul vostru propriu, meritaţi aprobarea conştiinţei voastre; aceasta trebue să vă dea mai multă bucurie decât aprobările lumii întregi.

Când puterea voastră executivă se măreşte, entusiasmul vostru creşte şi se propagă ca o flacără în pae. Acela care-şi petrece ziua visând, n’are putere executivă, el n’are entusiasm; el poate să ocupe un loc modest însă nu va fi niciodată un om important, nici un maestru; el este candidatul mediocrităţii.

Entusiasmul se manifestă prin intensitatea în acţiune şi prin iuţeala în acte. Dacă studiaţi fiziologia veţi şti că intensitatea, iuţeala, ca şi diferitele stări sufleteşti, sunt influenţate prin starea

normală exagerată sau insuficientă a glandelor cu secreţiuni interne (endocrinele); de exemplu, glandele suprarenale, provoacă intensitatea şi glanda tiroidă iuţeala (Leopold Lévi). Această noţiune de ordin fiziologic, să nu vă descurajeze şi să nu vă facă fatalist. Puteţi foarte bine a fi insuficient din punct de vedere al intensităţii, insuficient din punct de vedere al iuţelii şi să posedaţi totuşi endocrine normale. La un moment dat, aceste endocrine erau insuficiente din cauza boalei sau oboselei; atunci, prin autosugestie, în această epocă de boală, aţi pierdut încrederea şi v'aţi luat obiceiul rău de a fi încet sau superficial. Ei bine, vă este posibil să realizaţi în acelaşi timp aceste două desiderate: *a)* a desvolta puterea endocrinelor voastre; *b)* a vă desbăra de indolenţă. Pentru a stimula funcţiunile endocriniene, antrenaţi-vă la gimnastica respiratoare, căci plămânul este solidar cu toate glandele.

Stimulaţi-vă glandele suprarenale, expunându-vă pielea la aer şi dacă e posibil, la soare. Pentru a corecta obiceiurile voastre de încetineală şi de superficialitate, reeducaţi-vă astfel: începeţi prin a face educaţie fizică în toate dimineţele timp de două, apoi de trei, apoi de zece minute şi ajungeţi a face timp de 20 de minute. Apoi, căutaţi un exerciţiu folositor, o lucrare folositoare în orice direcţie. Invăţaţi a jongla, a juca tenis, colecţionaţi mărci poştale, studiaţi limbi străine la fonograf, căutaţi a realiza o artă care să vă deştepte interesul. Oricât de modestă ar fi munca voastră, vă veţi interesa treptat; pe măsură ce veţi lucra la ea; veţi deveni mai în- demânatec, mai

dibaciu, mai competinte, pe măsură ce vă veţi deprinde a lucra; atunci en- tusiasmul vostru va creşte în fiecare zi.

Recunoaşteţi bine acest fapt: există o rela- ţiune strânsă între fericire, succes şi entusiasm şi o relaţiune nu mai puţin strânsă, între tristeţe, insucces şi indiferenţă.

Fiinţele neentusiaste, nu iubesc viaţa şi cum nu se trăeşte decât odată, îşi distrug existenţa. Cunoaşteţi deosebirea care desparte pe pesimist de optimist; pesimistul, nu vede decât partea tristă şi întunecată a lucrurilor; el n'are credinţă în nimic; el nu are entusiasm. Optimistul, vede partea veselă, plină de soare a vieţii, el este fericit şi entusiast.

Asupra acestui termen «de optimist» trebue să ne înţelegem: există optimistul fără griji, care nu lucrează, dar aşteaptă liniştit, ca totul să' se isprăvească, prin a se întoarce de partea sa. Există optimistul activ, luminat, acesta recunoaşte că orice lucru are o parte bună şi că trebue să ştii să tragi folos. Optimistul harnic, întoarce evenimentele în folosul scopului înalt pe care-l urmăreşte. Optimistul fără grije spune: «totul va merge bine ». Optimistul harnic, declară «trebue să te potriveşti oricărei întâmplări, pentru a trage

cel mai mare folos». Cunoaşteţi oameni cărora le atribuiţi un noroc persistent. În realitate, aceştia sunt optimişti harnici, adică fiinţe cari se potrivesc oricărei împrejurări, fie chiar supărătoare. Acest exemplu, l-am avut în timpul războiului, unde prizonierii francezi rămaşi în ţările cotropite, refugiaţi, au ajuns din condiţiunile supărătoare care li se înfăţişau, a trage foloase minunate. Geloşii, îi tratară drept răzbătători, de partizani ai «sistemului D », aceşti bârfitori ar fi făcut mai bine să-i imite.

Pentru a reuşi, trebue să fii optimist activ, şi să tragi din împrejurări, oricât de rele ar fi ele, cel mai mare folos; trebuie să aveţi încredere în succes să aşteptaţi succesul. La baza acestei stări de spirit, stă entusiasmul.

Pesimistul se istoveşte în critice deşerte şi cârteli. Oare atitudinea sa ostilă, va schimba ea faţa universului? De oarece este imposibil ca fiecare să-şi potrivească universul, mentalităţii sale personale, nu este mai înţelept de a potrivi o atitudine mintală care să facă pe individ mulţumit de tot ce există?

Trebue ca cineva să aibă credinţa în succes, trebue să desvolte în sine optimismul şi entusiasmul. Optimistul harnic are rezerve de entusiasm, pe care poate să le aplice după placul său, piedicele se vor da în lături totdeauna din calea sa. Voiţi să reuşiţi în viaţă? Doriţi să de- veniţi un maestru în arta de a trăi? Faceţi să pătrundă entusiasmul în întrebuinţarea tuturor puterilor voastre. Entusiasmul este legat de ac-, ţiune, de realizare; el este stimulentul vieţii.

CAPITOLUL XIII

IUBIRE ŞI BUNĂTATE

« Lucrează cu plăcere»

Să nu confundaţi adevărata bunătate, care e în strânsă legătură cu adevărul, cu sensibilitatea bolnăvicioasă, care ajută minciuna.

Orice logodnic ar trebui să pretindă logodnicei sale un certificat de sănătate *şi viceversa.*

Fiecare patron ar trebui să ceară funcţionarilor săi un certificat de sănătate; aceasta ar fi pentru el o indicaţie preţioasă pentru a şti cum să le organizeze viaţa, căci din *700 « sănătoşi», 97 din ei sunt bolnavi fără să o ştie şi s'ar putea vindeca.* Acesta ar fi un indiciu preţios pentru patroni, căci atunci ar fi mai puţin «şomaj », cheltueli cu asigurări, mai puţine izvoare de contaminare, etc. Orice bolnav atins de sifilis, cu început de cancer sau tuberculoză vindecabilă, ar trebui să-şi cunoască diagnosticul atât în interesul său propriu, cât şi în al semenilor săi.

Acei cari apără aceste idei, sunt consideraţi ca nişte fiinţe aspre şi brutale,

fiindcă oamenii în genere, sunt părtaşi ai filoşofiei struţului şi închid ochii uşor asupra neplăcerilor ce se ivesc. Totuşi, poţi spune oamenilor cele mai crude adevăruri, fără să-i mâhneşti sau să-i jicneşti, dacă ştii cum să-i iei.

Un elev spunea lui Paul Nyssens: «Vreţi să «mă învăţaţi ce-i dragostea şi bunătatea? La ce «credeţi d-voastră că mi-ar folosi aceste însuşiri «morale? Urmăresc cursul d-voastră pentru a-mi «mări fericirea, sănătatea şi succesul; am cea mai « mare stimă pentru desvoltarea morală şi pentru «tot ce înalţă sufletul. Aşi fi încântat să fiu în- «zestrat cu aceste daruri superioare, dar nu acesta « e scopul ce urmăresc cetindu-vă. Am un interes «pur practic. V reau să reuşesc în viaţă, vreau o « situaţie socială mai înaltă. Pentru aceasta, con- «simt să-mi fac reeducarea; dar pentru mine, iu- «birea şi bunătatea, n'au niciun amestec în această « chestiune».

Paul Nyssens îl făcu pe elev să înţeleagă că judecă greşit; dacă vreţi să reuşiţi în viaţă, *trebue să vă placă tot ceiace faceţi-,* trebue să faceţi toate cu bucurie şi entuziasm; trebue să vă iubiţi semenii pentru a le sugera ideile voastre; să-i atra- geţi şi să fiţi influent şi simpatic. Bunătatea atrage simpatia. Oamenii buni sunt stimaţi şi inspiră încredere. « Dar veţi adăoga că « e destul să pari bun ca să fii *atrăgător,* şi nu e necesar să fii într'adevăr bun». E o greşeală: nu e cu putinţă să pari bun, fără să fii într'adevăr sau să devii astfel. Printr'un fel de autosugestie, faptele bune, la început, interesate şi voite, dau la sfârşit, celui ce

le face adevărata bunătate. Deci, chiar dacă la început, scopul ar fi interesat şi nu atât de lăudabil, rezultatul final vă dă calităţi pe care nu le aveţi, iar bunătatea câştigată astfel prin voinţă, e mai vrednică de laudă.

Deci, nu consideraţi iubirea şi bunătatea ca simple calităţi morale naturale, ci mai ales ca însuşiri şi puteri, cari vă duc la *stăpânirea de sine.* Cel mai mare bun pe care un om îl poate avea, este înţelepciunea. Dar înţelepciunea cuprinde dragoste, bunătate şi bucurie. înţelepciunea conţine tot ce e bun. Aci dragostea, în sensul larg al cuvântului, este atracţia către tot ce e
expresia binelui; bunătatea doreşte binele şi îndepărtează răul. Trebue să doriţi binele altora şi pe al vostru.

Nu veţi putea înţelege fericirea fără libertate şi independenţă. Vreţi să vă trăiţi viaţa aşa cum o doriţi? Pentru aceasta trebue să vă placă atât ocupaţiile, cât şi ceiace vă înconjoară. Ca să fii liber, trebue să-ţi urmezi conştiinţa; acel care lucrează contra conştiinţei sale, este totdeauna îngrijorat, un sclav. Nu trebue să vă supuneţi prin raţiune, forţă, sau de nevoie, ci prin înţelepciune, spontan şi din inimă, având sentimentul şi satisfacţia datoriei împlinite. Veţi dobândi astfel calmul şi liniştea.

Să presupunem că aţi avea o ocupaţie care nu vă place, că aţi dori altceva şi că ar fi imposibil să schimbaţi ceva din starea actuală. Această situaţie vă pare o sclavie, soarta vi se va părea aspră. Ei bine, atunci faceţi ca marinarul care a hotărît să plutească dela Nord spre Sud, chiar dacă vântul are direcţia Sud-Nord;

cu tot vântul contrariu, cu ajutorul pânzii şi al cârmei, executând mişcări dibace, îşi îndreaptă corabia în direcţia dorită. Faceţi tot aşa şi în viaţă. Când împrejurările vă stau împotrivă, schimbaţi orientarea pânzei, luaţi un alt drum. Gândiţi-vă şi recu- noâşte-ţi, că îndeletnicirile voastre nu sunt chiar atât de neplăcute şi de aspre cum aţi crezut la început, trebue să le stăpâniţi voi pe ele, iar nu ele pe voi. Aceste ocupaţiuni sunt folositoare deoarece vă dau prilejul să vă desvoltaţi însuşirile de stăpân. Voinţa şi perseverenţa voastră, vă dau prilej de a vă antrena la linişte, la buna dispoziţie şi la ordine, ceiace vă face să deveniţi simpatic « magnetic », înzestrat cu putere asupra altora. Aceasta, se poate realiza în orice profesie, în orice domeniu. În curând veţi învăţa să vă placă ceiace înainte făcea din voi un sclav. Dealtfel zilele sunt lungi. Păstraţi o oră pentru o muncă plăcută. Cunosc slujbaşi sau funcţionari, cari în momentele lor libere s'au îndeletnicit cu lucruri suplimentare care i-au îmbogăţit.

Cunosc un funcţionar dela poştă, care s'a apucat să lucreze flori de scoici în timpul liber şi şi-a creiat o astfel de situaţie, c'a putut renunţa la slujba lui dela poştă, pentru ca să devie un negustor cu vază.

Dacă, în afară de meseria voastră, mai aveţi şi alte preferinţe, exercitaţi-le. Vă veţi desvolta astfel calităţile necesare succesului, dacă vă stră- duiţi să găsiţi plăcute ocupaţiile, care până aci erau plictisitoare. De sigur, dacă vă puteţi alege cariera, urmaţi pe aceea care vă place şi care se potriveşte cu aptitudinile

voastre. Veţi avea astfel o viaţă mai largă şi mai completă şi vă veţi identifica la maximum, cu adevăratul vostru eu. Veţi deveni voi înşivă «voi » în sensul cel mai bun.

Dar oricare ar fi îndeletnicirile voastre, trebue să deveniţi un « as » adică să vă închinaţi meseriei voastre toate puterile ca să fiţi mai bine decât ceilalţi şi'n fiecare zi mai bine ca în ajun. Trebue să vă ridicaţi meseria la nivelul unei arte, veţi deveni *maestru* în această artă. Acesta-i rezultatul pe care-l veţi obţine, dacă aveţi dragoste de meserie; niciodată nu veţi vedea reuşind un om căruia nu-i place meseria sa. Dacă ocupaţiile pe care le aveţi, nu vă plac, căutaţi să le faceţi plăcute, în mod sistematic; ele vă vor ajuta să puteţi ajunge la vocaţiunea voastră.

Acei cari reuşesc într'o carieră, îşi datoresc succesul faptului că au ajuns la *perfecţiune,* că au devenit *«aşi»,* că s'au întrecut a face mai bine ca alţii şi în fiecare zi, mai bine ca în ajun. Perfecţiunea poate rezulta dintr'o predispoziţie genială înnăscută, dar şi printr'o îndelungată silinţă. Pentru a ajunge la perfecţiune, lucraţi în mod desăvârşit tot ceea ce faceţi; dacă se găsesc mii de lucrători cari nu vor obţine niciodată decât un salariu mic, e că niciodată ei n'au căutat *perfecţiunea-,* ei n'au lucrat cu drag de meserie. Nu există în lume nicio întreprindere mare comercială şi industrială, care să nu-şi caute colaboratorii cei mai buni. Acel care a lucrat cu drag, atinge perfecţiunea în meseria sa; e sigur că va fi căutat, fiindcă valoarea lui e socotită în aur. Nu

daţi ascultare plângerilor celor prost plătiţi, care protestează contra soartei lor şi se miră că nu se pot ridica mai sus. Ei se cred jucăria soartei şi se plâng de lipsa de noroc şi de nedreptatea şefului lor. Aceşti ignoranţi, ar trebui să ştie, că dragostea de perfecţiune, duce la libertate şi succes.

Izbânda, gloria şi bogăţia sunt pentru lumea întreagă răsplata *perfecţiunii.* Veţi spune: nu-i deajuns să ai o valoare, ea trebue să fie cunoscută şi calităţile să fie apreciate de toţi. *Da,* pentru a reuşi trebue să deveniţi o fiinţă atractivă, simpatică şi să inspiraţi încredere. Va trebui să ştiţi să vă faceţi ascultat, într'un cuvânt să vă dobândiţi «magnetism personal». Cum aţi putea ajunge la aceasta? Studiindu-vă înfăţişarea, atitudinea şi apucăturile. Luaţi obiceiul să faceţi totul perfect desăvârşit şi în fiecare zi mai bine. Veţi dobândi astfel apucături frumoase, veţi fi distins, veţi avea o ţinută corectă, îmbrăcămintea voastră va fi fără cusur şi modestă, viaţa voastră va fi morală, caracterul blând şi hotărît; corpul vostru sănătos, creerul vostru va funcţiona bine, graţie unei higiene fizice şi morale, spiritul vostru va fi cumpănit şi puternic. Veţi fi binevoitori şi amabili cu fiecare. Veţi căuta să faceţi plăcere în măsura puterilor şi mijloacelor voastre. Chiar dacă dintr'un început nu sunteţi destul de bun, veţi deveni prin forţa lucrurilor. Bunătatea inimii este un element esenţial al stăpânirii de sine. Prin bunătate câştigaţi încrederea şi dragostea animalelor. Aceleaşi observaţiuni s'ar potrivi şi în relaţiile voastre cu familia, cu colegii, cu toţi acei cari

sunt în contact cu voi. Orice persoană care e
binevoitoare, cu alţii, are o putere atractivă care o face plăcută.

Feriţi-vă de a fi rece, «ceremonios», posac sau timid. Păstraţi faţă de fiecare entuziasmul inimii voastre. Dacă strângeţi mâna unui prieten, strângeţi-o cu putere, cu căldură, cu bunăvoinţă şi din toată inima. Fiţi amabili faţă de toată lumea, chiar cu cei mai umili. Nici nu vă închipuiţi ce forţă, ce putere, veţi dobândi asupra celorlalţi. Dragostea, bunăvoinţa, simpatia pe care o răspândiţi, vă vor atrage nu numai succesul social şi material, dar şi sănătatea; orice sentiment binevoitor este prielnic unei bune funcţionări a organismului. Din contră, sentimentele rele produc în organismul vostru, otrăvuri dăunătoare sănătăţii. Ura şi mânia, sunt dăunătoare digestiei şi asimilării. Buna dispoziţie şi sentimentele prietenești, întreţin o stare bună a organelor. Ura, gelozia, mânia, invidia, toate sentimentele rele, dau naştere la turburări nervoase; în raporturile cu prietenii, camarazii şi chiar cu străinii, sau când aveţi de a face cu furnizorii, cu servitorii, ei trebue să simtă întotdeauna o adâncă bunăvoinţă şi o deosebită simpatie din partea voastră. Arătaţi aceste sentimente, în cuvintele cu cari întâmpinaţi pe cineva, în felul de a-i da mâna, în expresia feţii voastre; veţi dobândi astfel, o personalitate plăcută, armonioasă, cu trecere; veţi mări rezervele vitale; sănătatea va deveni mai trainică, mai puternică, veţi reuşi mai bine şi veţi izbândi în viaţă mai repede, mai desăvârşit.

Un prieten al lui Paul Nyssens spunea: «ca «să vă hotărîţi a iubi, trebue să faceţi apel la «interesul vostru propriu; dar dragostea intere- «sată nu mai e dragoste. Intr'adevăr, adaugă « Nyssens, acest prieten avea dreptate; dar ob- « servaţia arată că interesul personal predomină «la majoritatea oamenilor. În realitate, ar cam «trebui să fie aşa. Natura v'a hărăzit, ca primă «datorie, să aveţi grije de voi înşivă; ascultaţi

« de această îndatorire, eşti ferit de a fi în sar- «cina cuiva. Dealtminteri fiţi liniştiţi: cu cât «dragostea e mai desinteresată, cu atât ea vă « atrage mai mult binefacerile naturii; să nu fie «cu supărare pentru sufletele temătoare, e mai «bine să privim adevărul în faţă. Iubiţi dezin- «teresat, cât veţi pofti, nu veţi putea împiedica «însă ca această dragoste să se reverse şi asupra « voastră cu folos ».

Obişnuiţi-vă să vă placă tot ce faceţi, să iubiţi pe semenii voştri. Nu fiţi niciodată ironic, nu tachinaţi pe nimeni. Ajutaţi-vă de autosuge- stiuni repetate cu voce tare.

Reproduc aci autosugestiunile lui Paul Nyssens: una singură ajunge pentru o săptămână sau două. « Sunt răbdător şi indulgent». « Sunt bun, binevoitor, milos ». « Mă bucur de fericirea şi izbânda altora». « Nu mă laud niciodată; nu vreau să umilesc, nici să micşorez pe nimeni. Pun în valoare meritele altora». «Nu mă arăt niciodată vanitos şi încrezut. Dimpotrivă, preocuparea mea, să fie a face pe ceilalţi să-şi cunoască calităţile lor ». « Sunt blând, rezervat, politicos, binevoitor cu fiecare». « Preocuparea mea continuă va fi să mă interesez de semenii mei, de mediul meu ». « Nu sunt supărăcios, nu iau nimic în nume de rău, dacă un cuvânt pare jignitor, din două una, sau cel care insultă e un nătărău şi nu-l iau în seamă, sau e un om deştept şi atunci îi arăt că sunt mai tare ca el, fiindcă ştiu să-mi păstrez calmul, buna dispoziţie, cu toate criticele şi bătaia sa de joc».

« Niciodată nu voiu păstra pică cuiva, oricine ar fi, în schimb, voiu aduna în gândul meu, dovezile de prietenie,

cuvintele plăcute, serviciile, binefacerile pe care le-am primit».

«Voiu avea întotdeauna încredere în cei pe care-i iubesc».

« Speranţa mea e statornică ».

« Răbdarea mea nu cunoaşte margini ».

« Dragostea mea e neclintită şi adevărată ».

CAPITOLUL XIV

UTILITATEA ŞI PERFECŢIUNEA

Când eşti folositor
altora, nu se poate să nu
fii folositor şi fie insufi.

Acela care e folositor celorlalţi e întotdeauna folositor sie însuşi.

Aparţineţi unei lumi îmbelşugate; sărăcia, mediocritatea e numai în sufletul vostru. Totul în lume, e la îndemâna voastră; este deajuns să vă înălţaţi atât cât trebue, ca să puteţi ajunge la ce doriţi. Nu e cu putinţă ca cineva să fie folositor altora, fără ca să fie chiar sie însuşi. Omul cel mai în stare să satisfacă o trebuinţă a omenirii, omul care într'o ramură de activitate ar fi atins cel mai înalt grad de perfecţiune, va avea totodată cea mai mare putere de izbândă şi va atinge în cel mai înalt grad, stăpânirea de sine. Dacă vă puteţi alege cariera, preferaţi pe aceea prin care veţi realiza un folos şi veţi corespunde cerinţelor omenirii.

Obişnuiţi-vă întotdeauna să găsiţi prilejul care să vă facă folositori semenilor voştri şi printre mijloacele care să vă facă folositori, căutaţi pe acelea

care corespund aptitudinelor voastre personale. Nu îmbrăţişaţi o profesiune prin care nu aduceţi foloase şi altora şi dacă aveţi de ales între mai multe profesiuni, atunci alegeţi-o pe aceia care va fi mai folositoare şi care pune mai mult la contribuţie calităţile voastre personale.

Facultatea de a descoperi ocaziunile să fiţi folositori se numeşte «simţ practic ». De îndată ce o idee practică vă încolţeşte în minte, puneţi-o imediat în aplicare.

Pentru a deveni perfect, faceţi totul «cât mai bine» şi pentru a câştiga obişnuinţa, profitaţi de cele mai neînsemnate întâmplări, de cel mai neînsemnat fapt din zi.

De îndată ce « simţiţi» că aveţi prilejul de a îndatora pe cineva, nu lăsaţi să vă scape ocazia, repeziţi-vă cu bucurie şi entuziasm, graţie avântului vostru, realizarea proiectului va fi plăcută şi folositoare; sforţarea pe care o veţi face în această împrejurare, facultăţile pe care le veţi pune în joc, vor desvolta în voi simţul practic. De altmintrelea, nu veţi căuta prea mult ocaziile să fiţi folositori, ele se vor ivi la fiecare clipă. Cu cât veţi fi descoperit ocazii, cu atât veţi mai descoperi şi altele, pentrucă sufletul vostru va tinde spre tot ce e practic şi realizator.

Fiţi folositori şi destoinici, fiţi mai pricepuţi ca ceilalţi şi veţi stăpâni situaţia. Emerson a spus: «Omul care face cea mai bună cursă de şoareci, care ţine cea mai frumoasă predică, care scrie cea mai bună carte, îşi va putea construi casa sa în fundul pădurii, muşteriii îşi vor lua sarcina de a croi prin paşii lor, drumul ce va duce la el ». Rândurile acestui mare

filosof american, exprimă principiul *perfecţiunii şi al utilităţii.*

Cel mai mare industriaş, este acela care fabrică în condiţiile cele mai bune, cea mai bună marfă, aceia care corespunde unei trebuinţe a omenirii. Dacă nu faceţi nimic, nu veţi avea, nimic. Nimic nu se dobândeşte fără străduinţă.

Sunt câţiva ani, o carte asupra acestui subiect apăruse în Statele Unite, ea purta titlul: «The cost of something for nothing» («Preţul unui lucru de nimic»). Nimic nu costă mai scump, decât ceiace nu plătim. Veţi recunoaşte că, toţi acei cari se bucură pe nimic, de avantaje, le plătesc foarte scump. Un doctor al căilor ferate care călătoreşte gratuit, plăteşte biletul său foarte scump, dacă ţine seama de orele întrebuinţate la îngrijirea gratuită a funcţionarilor. Gazetarul care se duce gratis la teatru, îşi plăteşte totuşi foarte scump fotoliul său; întorcându-se acasă el va trebui să scrie un articol care-i va lua 2 ore de lucru. Orice binefacere care vă vine la un moment dat a fost, sau va fi plătită de voi, mai scump decât cu bani.

Oamenii necinstiţi, cari îşi însuşesc sau nu plătesc din banii lor valoarea reală a unui obiect, vor vedea cât îi costă. Un hoţ, un casier necredincios, un înşelător, un exploatator de întreprinderi imorale, sunt datornici insolvabili. Ei sunt sortiţi falimentului, necinstei, neizbândei; ei plătesc foarte scump, mai de vreme sau mai târziu, ceiace credeau că pot obţine pe nimic: închisoarea, dezaprobarea publicului, pierderea clientelei sau a situaţiei. Valoarea morală este o putere care contribue la izbânda materială, iar omul imoral, poartă în el obârşia

neizbândei.

Veţi zice, sunt oameni cari se îmbogăţesc exploatând viciile societăţii: negustori de stupefiante, organizatorii caselor de joc, dancinguri, localuri de noapte, etc. Da, dragă cititorule, dar sunt excepţiuni, de altmintrelea situaţia lor e mai puţin stabilă decât aceia a unui băcan, croitor, doctor, admiţând că conştiinţa lor nu-i mustră de rolul urît ce joacă.

Care e origina fruntaşilor industriei sau a regilor finanţei? Aceşti oameni cari făcându-şi începuturile în industrie şi afaceri, au învăţat a se face folositori în măsura mijloacelor lor. Ei au crescut căutând să devină folositori şi au obţinut în aşa măsură perfecţionarea acestei calităţi, că au devenit absolut trebuincioşi superiorilor lor. Patronii lor, nu se puteau gândi a renunţa la serviciile lor şi fură obligaţi a le asigura o parte din beneficii, făcându-i astfel coasociaţii lor.

Acum 200 de ani, un tânăr francez, aparţinând aristocraţiei, învăţa Ia fierarul satului să facă cue; el ajunse în acest meşteşug la un grad de perfecţiune absolută. Mai târziu, fugind de revoluţia dela 1789, se găsi fără mijloace în Germania: el înfiinţă un atelier, care deveni o fabrică; câţiva ani mai târziu, el se reîntoarse în Franţa, cu o avere foarte frumoasă. Ce sunt mai trebuincioase decât cuele? Dacă un om se îmbogăţeşte prin moştenire, va trebui ca ’n schimb, să ştie să se facă folositor ca astfel să-şi poată răscumpăra felul neobişnuit prin care a dobândit bunurile sale. Ori de câte ori o centimă e câştigată pe nedrept, o sămânţă de conrupţie e sădită în sufletul

profitorului şi roadele ce vor creşte mai târziu în el, vor purta semnele stricăciunii.

Ar trebui ca în fiecare instituţie de educaţiune, educarea spiritului să meargă mână în mână cu partea practică. Educaţia minţii, va trebui să fie întovărăşită de cunoştinţe practice; astfel ar dispărea sărăcia, viciile şi crimele.

Nu vă îndeletniciţi niciodată «cu o meserie urîtă», adică cu vreo profesiune care încurajează viciile contimporanilor voştri; dacă sunteţi *înzestraţi* cu calităţi, care fac din voi un artist sau un literat, cultivaţi-le, dar nu întrebuinţaţi dibăcia voastră în «lucruri josnice». Dacă sunteţi intelectuali ,încercaţi o profesiune liberă, a cărei exercitare să fie folositoare, practică, desăvârşită; fiţi un «as» lucrând mai bine ca ceilalţi. Dacă nu aveţi niciuna din aptitudinile precedente, alegeţi comerţul, afacerile şi exer- citaţi-vă meseria în ramura cea mai folositoare sau necesară. Cel mai bun negustor este acela care dă cea mai bună marfă, cu cel mai mic preţ.

Educatorii sau pedagogii, a căror îndatorire e să formeze tineretul, ar trebui să pună în mâinile elevilor lor, mijloacele necesare pentru a putea obţine cel mai mare randament al însuşirilor lor. Adevărata ţintă a educaţiunii, a pedagogiei, este de a pregăti tineretul să devină *util.* Acest scop serveşte şi elevului şi ţării. Tineretul de mâine trebue pregătit în vederea «înfăptuirilor ». Sunt două feluri în care el poate fi folositor: căutând a cunoaşte, atât ceiace este de folos din punct de vedere material cât şi din punct moral. Amândouă se amestecă şi chiar se confundă de multe ori.

Folosul material este schimbul comercial al materialelor, al mărfurilor. Folosul moral este: schimbul fără plată în bani; a creia în jurul tău sugestii bune de îmbărbătare, sfaturi bune şi exemple bune. De altfel indirect, acestea din urmă au o mare valoare materială.

Fiecare om tânăr trebue să dobândească «simţul practic», adică ceiace Paul Nyssens denumeşte «simţul valorilor», fiecare să aprecieze prin observare, valoarea oamenilor, a lucrurilor, a evenimentelor, el trebue să-şi dea seama de foloasele serviciilor pe care le poate aduce lumii, pe care le poate oferi la târgul unde se aprovizionează contimporanii săi. Dacă aveţi simţul valorilor puţin desvoltat, aveţi tot interesul să-l măriţi, ş'apoi să-l exercitaţi. Coeficientul vostru de utilitate, de valoarea serviciilor, muncii, şi a producţiunii voastre vor creşte în proporţie cu zelul ce veţi pune în exercitare «simţul valorilor ». Să nu credeţi că această însuşire, ar avea ca

scop numai interesul personal sau material; ea este de asemenea trebuincioasă binefăcătorilor umanităţii, care nu lucrează decât pentru ea. O persoană generoasă care ar avea în cel mai înalt grad simţul valorilor, şi-ar putea mări şi înzeci darurile binefacerilor.

Orice om trebue întâi să se ostenească a fi folositor, apoi să se gândească a primi răsplata. Lucrătorul, funcţionarul, nu vor primi salariile lor, decât după ce au lucrat o lună sau o săptămână. Industriaşul sau comerciantul, cumpără materii prime sau mărfuri, îşi imobilizează capitalurile, îşi creditează clienţii şi nu primesc plata decât mai târziu. întâi semănaţi şi apoi culegeţi. Un bun comisionar, se ’ntrece a face mici servicii clienţilor săi. El îi informează, îi documentează şi le îngrijeşte interesele.

Se întâmplă câteodată ca un om s’aducă servicii enorme semenilor săi, să pornească întreprinderi şi organizaţii noui, să-şi facă reclamă, să-şi împlinească nevoile şi totuşi să progreseze încet; să-şi păstreze sângele rece, ora răsplatei va veni cu siguranţă.

De altmintrelea, nu orice câştig se plăteşte numai cu bani; cunoaşteţi prin laboratoare cercetători, inovatori ale căror descoperiri şi invenţii sunt sortite să ajute, sau să îmbogăţească lumea şi cari totuşi, vor duce totdeauna o viaţă modestă. Această nedreptate aparentă este datorită faptului că ei n’au căutat banii, la ei dorinţa bunului traiu material, stă pe ultimul plan.

Acestea sunt excepţii. Dar reţineţi acest principiu: «o binefacere nu-i niciodată pierdută; fiecare va fi răsplătit după

faptele sale ».

De 99 de ori dintr'o 100, omul care ştie să se facă folositor şi care ştie să-şi ofere serviciile sale, să le facă dorite, are siguranţa că vor fi acceptate şi vor fi răsplătite. Contrariu, nu tre- bue să aşteptaţi răsplata, înainte de a fi făcut ceva folositor. Agitatorii dezordinei, cari umplu capul poporului, vorbesc de dreptul Ia viaţă, dreptul la fericire, dreptul la confort. Un drept ca să fie real, trebue recunoscut de două părţi; una care să profite şi cealaltă care să-l dea. Nu poţi fi judecător şi parte; începeţi deci prin a vă recunoaşte îndatoririle şi 'n special datoria de a fi folositor. Deci dacă împliniţi cuiva o nevoie, răsplata trebue să fie stabilită printr'o învoială între acela pe care l-aţi îndatorat şi voi. Un negustor este liber să ceară un preţ peste măsură de mare pe mărfurile sale, dar publicul nu i le va cumpăra.

Paul Nyssens, istoriseşte povestea unui funcţionar dintr'o uzină pe care îl cunoaşte de 14 ani şi al cărui salar era de 125 franci pe lună **) Acest funcţionar cunoştea toate lucrările care se făceau în această industrie, pe care ar fi putut-o conduce el singur; pe el, se bizuia toată administraţia; necunoscând însă principiul utilităţii, el se achita de această îndatorire în mod automat, fără entusiasm, fără perspectiva unei îmbunătăţiri şi ca urmare primejduind întreprinderea. Acest funcţionar studiă cursul lui Paul Nyssens şi observă că el nu avea stima de el însuşi. Se hotărî să-şi desvolte această însuşire şi 'n mintea lui se născu ideea necesităţii de a fi folositor.

** Aceasta înaintea războiului.

El se ocupa mai mult de îndatorirea lui şi reînsufleţi uzina. Urmarea fu imediată, înfăţişarea sa nouă şi îmbunătăţirea afacerilor, surprinseră pe stăpân care-i oferi o situaţie minunată pentru a putea reţine un atât de iscusit tovarăş.

Reeducaţi însuşirile voastre slabe, în deosebi stima pentru voi înşivă şi simţul valorilor; în- dreptaţi-vă activitatea către folos şi perfecţiune, schimbaţi-vă înfăţişarea. Dacă descoperiţi mijlocul de a fi folositor, stăruiţi cu tărie şi dacă nu întrezăriţi chiar imediat răsplata sforţărilor voastre, aveţi încredere, căci mergeţi pe drumul îndestulării şi al bogăţiei. înţelepciunea constă în a da, fără a aştepta răsplata materială sau morală; fiindcă binefacerile ce veţi realiza vor fi un izvor însemnat de venituri. Utilitatea prin desăvârşire, tinde spre apogeu; desăvârşirea se obţine numai lucrând din ce în ce mai bine. Trebue să aveţi răbdare. Nimeni nu se naşte învăţat, dar fiecare vine pe lume, cu însuşiri care

trebuesc desvoltate, muncind cu răbdare până la perfecţiune.

Intrebaţi-vă: în care îndeletnicire aşi putea fi mai folositor? La ce, contribuţia mea ar fi mai potrivită? Cui aşi putea fi mai mult de folos? Cum s'ajung la aceasta? Prin ce mijloace m'aş putea perfecţiona din zi în zi mai mult? Nu trebuesc deslegate în grabă aceste probleme, ci cu toată liniştea cugetului vostru şi treptat, folosul şi răsplata voastră se vor mări.

CAPITOLUL XV

ECHILIBRUL MINTAL

Jertfeşte zece minute în fiecare săptămână, ca să-fi faci bilanţul progresului tău.

Vreţi să deveniţi cineva? Păstraţi-vă personalitatea.

În capitolele precedente am comparat viaţa cu un fluviu.

Priviţi cu luare aminte doi luntraşi care coboară pe acest fluviu; unul, nu are nici lopeţi şi nici cârmă, celălalt le are pe amândouă. Acesta cârmueşte bine barca şi ajunge la gura fluviului în cel mai scurt timp şi cu minimum de sforţare. Celălalt, dimpotrivă, înaintează încet, urmând cursul apei şi al vântului, care îl face să şovăiască mereu între un mal şi celălalt.

Pentru a avea soarta luntraşului iscusit, trebue să-ţi procuri o pereche de vâsle, o cârmă şi să ştii să te serveşti de ele; trebue să dobândiţi puterea de a vă supraveghea singur şi să căutaţi a nu vă lăsa aruncaţi de colo până colo, de sugestii din afară şi dinăuntru. Bucuria, plăcerea, teama, amărăciunea, invidia, gelozia, nu trebue să vă schimbe

seninătatea spiritului, să întârzie acţiunile voastre şi să le facă să fie de prisos. Ca s'ajungeţi la un rezultat, trebue să vă stăpâniţi sensibilitatea, trebue să fiţi cumpătat, echilibrat. În timpul şcoalei, profesorii voştri, aveau datoria de a vă desvolta inteligenţa şi de a vă împodobi memoria; era bine. Părinţii voştri s'au străduit să vă formeze voinţa, ceiace e şi mai bine. Dar nici unii, nici ceilalţi, nu s'au însărcinat cu educarea sensibilităţii voastre.

O sensibilitate necontrolată, este pricina multor nenorociri, a multor griji; ea lasă să se ridice în calea voastră multe piedici, care vă opresc la fiecare pas, puteri străine vă împing în dreapta, în stânga, sau vă răstoarnă în şanţ. Pentru a înlătura aceste nenorociri, trebue să fiţi înzestraţi cu cumpătare; ea reprezintă în mintea voastră, frânele şi măsurătorul de viteză al unui automobil. Graţie frânelor, veţi înlătura piedicile la cotiturile periculoase, şanţurile, trecerile de nivel; mulţumită măsurătorului de viteză, veţi stabili o iuţeală mijlocie, fără să vă obosiţi maşina; vă veţi deosebi astfel de acei zoriţi, cari dau maximum de viteză maşinii, sar peste şanţuri, ajung la viraj uri fără să încetinească mersul, riscă să derapeze, să se răstoarne, sau să se sfarme de vreun obstacol. Oamenii fără frâu şi fără măsură i-am denumit i'jupuiţi de vii», findcă ei sunt hypersensibili; toate întâmplările lasă în sufletul lor o impresie vie, care deşteaptă reacţiuni exagerate: bucurie, mânie, invidie, pornire, gelozie, nelinişte, amărăciune, nerăbdare, disperare, pa- raziţi cari sug energia, şi înlătură din drumul lor

sănătatea, succesul şi fericirea.

Pentru a stăvili aceste reacţiuni, distrugeţi aceşti paraziţi morali, echilibraţi-vă temperamentul, desvoltaţi în voi cumpătarea. începeţi prin a lua obiceiul de a acţiona imediat; de îndată ce s'a hotărît un lucru, trebue executat fără întârziere. Ca să vă ajutaţi la această înfăptuire imediată, desvoltaţi entuziasmul. Cumpătarea reprezintă volanul unei maşini cu aburi; acesta

menţine mişcarea în echilibru; împiedică mişcarea sau mărirea bruscă a vitezei, oricare ar fi va- riaţiunile ce se produc în compresiunea motorului.

Volanul şi regulatorul unei maşini cu aburi, echilibrează forţa. Regulatorul permite organismului, să consume exact atâta energie, cât trebue mişcării voite. însuşirile mintale, cari au rolul volanului şi al regulatorului, trebuesc desvoltate. Ele realizează cumpătarea. Persoana echilibrată, cumpătată, va cheltui energia sa, într'o măsură egală şi regulată; nu va fi niciodată expusă unei schimbări prea brusce. Entuziasmul său, nu va corespunde presiunii de 15 kgr. la un moment dat şi de 1 kgr. în ziua următoare. Ea nu va fi nici exuberantă şi optimistă acuma, ca peste o oră să fie fără curaj şi abătută. Cumpătarea o va pune la adăpost de şovăirile morale. Dacă entuziasmul vostru corespunde unei presiuni de 10 kgr., cumpătarea vă va permite de a face să descrească treptat această presiune, când destinderea şi repausul vor fi necesare. Aceiaşi cumpătare, vă va permite, să aveţi o însemnată rezervă de energie, care să fie întrebuinţată la prima nevoie. Dacă o întâmplare neprevăzută, cere deodată o doză mai mare de energie, atunci graţie cumpătării şi rezervei pe care ea o păstrează, veţi fi gata la un moment dat, să procuraţi acest surplus de forţă şi să îndepliniţi o sarcină neprevăzută, tot aşa de uşor, ca şi cum nicio sforţare nu v'ar fi cerută.

Cumpătarea, face ca omul să fie întotdeauna acelaşi. Ea îţi permite să faci faţă în orice împrejurare, la situaţii

potrivnice, cu liniște, încredere și izbândă. Omul cumpătat, nu urăşte astăzi pe fiinţa pe care ieri o iubea. El nu e binevoitor dimineaţa şi mânios seara. Nu se supără niciodată şi nu e niciodată neliniştit. Cumpătarea are ca urmare calmul, stăpânirea de sine, încrederea în sine, *self-controlul.* Acel care e cumpătat nu este stăpânit de mediul înconjurător, ci el îl conduce şi are înrâurire asupra lui.

Obişnuiţi-vă să fiţi cumpătaţi, repetând această sugestie: «am în viaţă un singur scop; acest scop este îmbunătăţirea mea fizică, intelectuală, socială şi morală ». Această sugestie constantă, este temelia pe care trebue să construiţi. Nu e posibil să fiţi cumpătaţi, dacă aveţi două ţeluri deosebite. Acest scop al cărui obiect trebue să fie îmbunătăţirea fiinţei voastre, reuneşte toate interesele voastre. Această sugestie, vă dă liniște şi vă ajută la cumpătare. Nu puteţi urmări tripla desvoltare a voastră, fizică, intelectuală şi morală, fără să fiţi sclavul conştiinţei. Dacă urmaţi sfaturile conştiinţei în orice ocazie, nu veţi fi niciodată neliniştit, nici agitat; dacă veţi face întotdeauna un program înainte de a lucra, nu veţi fi niciodată copleşit de treburi neprevăzute. Nu vă lăsaţi duşi de «toane », îm- potriviţi-vă cu indiferenţă şi calm miilor de neplăceri ce se ivesc şi sorgintei de unde pornesc. Impliniţi-vă întotdeauna datoria.

Dacă se iveşte o neplăcere, repetaţi: « un mic neajuns », « mi-e egal». Dacă o situaţie supărătoare se iveşte spuneţi: «totul va merge bine, va trece, se va aranja ». Nu vă speriaţi când sunteţi copleşit de adversari mai tari ca voi. Pă-

straţi-vă liniştea şi surâsul atunci când duşmanii voştri s'aşteaptă să vă vadă înfrânţi şi descurajaţi. Veţi obţine asupra lor, primul triumf, când vă veţi putea zice vouă înşivă: «îmi va veni rândul, îmi va sosi ceasul»; nu căutaţi să vă răzbunaţi, dar căutaţi după înfrângere să vă ridicaţi repede şi bine. Fatal veţi ajunge la aceasta, dacă veţi avea ideea fixă s'o realizaţi.

Dacă trebue să băteţi în retragere, faceţi-o în ordine. Adversarii fără s'o spue, vă vor admira calmul şi energia. Vor pricepe că voinţa voastră se sprijină pe dreptate şi bine. Spuneţi mereu această autosugestie: «din orice împrejurare neplăcută, eu trag o învăţătură pentru a putea ajunge la rezultate fericite », sau: « sunt cumpătat; întrebuinţez orice mijloc pentru a desvolta în mine calmul şi echilibrul mintal; am controlul perfect asupra mea». Spiritul vostru subconştient, lucrează aşa cum crede el. Faceţi-l să creadă în afirmaţia voastră şi folosindu-vă de serviciile sale. În răstimpul câtorva săptămâni, veţi constata că prin acest procedeu, veţi fi mai cumpănit în gândurile voastre, în sentimente, cuvinte şi acţiunile voastre.

îmi veţi spune poate «dar care e centrul cerebral care corespunde cumpătării? Care e mijlocul de a desvolta această însuşire?» Ei bine, cumpătarea nu este o însuşire, este o sinteză de însuşiri; vă voi ajuta a identifica, a despărţi fiecare însuşire necesară creierii cumpătării; le veţi desvolta astfel pe fiecare în parte. Prima însuşire care dă naştere cumpătării, este *continuitatea.* Rolul său

corespunde celui al volanului dela maşina cu aburi. Această însuşire, tinde a face să dureze, să prelungească, să continue activitatea celorlalte centre cerebrale. Ea înlătură sau micşorează opririle brusce, pornirile neaşteptate, schimbările repezi, fără legătură de viteză sau de direcţie. Pentru a desvolta această însuşire, trebue să luaţi obiceiul de a nu începe o acţiune, fără să fi fost decis să o continuaţi şi să o isprăviţi. De exemplu: încercaţi să deslegaţi o problemă, trebue s'o sfârşiţi; începeţi cetirea unei cărţi, trebue s'o citiţi până la sfârşit; dacă în- văţaţi o lecţie, stabiliţi dinainte timpul ce-l veţi întrebuinţa la aceasta, de exemplu 20 de minute, şi isprăviţi exact în a 20-a minută. Dacă ziceţi: «voiu face zece minute gimnastică», făceţi-Ie, dar nici nouă nici unsprezece.

A doua însuşire elementară pentru a deveni cumpătat, este *conştiinciozitatea.* Această facultate atrage atenţiunea cugetului, asupra regulelor, în- văţămintelor şi legilor. De exemplu, veţi zice: «înainte de a mă culca, trebue să fac ordine în cameră». Iată o lege. Punând-o în practică regulat, veţi deveni conştiincios ». Trebue să lipesc mărcile pe plic sus, la dreapta. Trebue să mănânc încet la masă, trebue să mă abţin dela vin, alcool, piper, muştar; aceste condimente îmi irită stomacul şi sistemul nervos. Nu trebue să iau nici cafea, nici carne seara. Nu trebue să iau gustare la 4 nici să supez ». Omul care are conştiin- ciozitatea desvoltată, nu va înfrânge niciodată aceste reguli, dacă el le-a recunoscut exacte.

Apoi, vine *ordinea.* Observaţi-o în

mintea voastră, în spaţiu şi ’n timp. Un loc pentru fiecare lucru şi fiecare lucru la locul lui; fiecare clipă a zilei, cu treaba ei. Repetaţi această A. S.: « nu voiu face niciodată o lucrare fără să fi stablit mai dinainte un program, îmi întocmesc ziua oră cu oră. De exemplu: vreau să-mi pregătesc călătoria pentru mâine, scriu pe o hârtie: *a)* să-mi fac geamantanul; *b)* să mă duc să-mi cumpăr bilet; *c)* să telegrafiez prietenului meu pentru a ne întâlni; *d)* să-mi reţiu locurile; *e)* să dau ordin şoferului meu să vină la gară la înapoierea mea, etc.» Urmaţi cu strictețe acest program şi faceţi tot astfel, la începutul oricărui lucru.

Discreţiunea. Această calitate vă îngăduе să ascundeţi gândurile, sentimentele, intenţiunile. Este frâul limbii. Nu trebue să spuneţi celorlalţi decât ceiace vreţi să pierdeţi, întoarceţi limba de 7 ori înainte de a vorbi. Nu spuneţi decât ceiace vreţi să spuneţi, dar atunci spuneţi tot ce aveţi de zis.

Circumspecţiunea. Această tendinţă psihică este deseori vătămătoare, fiindcă este centrul temerii, al fricii; ea este prea desvoltată la majoritatea oamenilor, fiindcă-i face sfioşi, laşi, mişei, provocând *inacţiunea,* panica. Dar când această însuşire e normală, ea face pe om prudent. Discreţiunea pune stavilă limbii, iar circumspecţiunea frâu mişcărilor; ea te obligă să reflectezi înainte de a lucra, dar ea nu trebue să te împiedice să lucrezi repede şi cu elan. Omul discret nu vorbeşte fără să gândească ce ar trebui să spue; omul circumspect chibzueşte, ştie dinainte ce ar avea de făcut; nu va face decât ceiace e hotărît.

Stima de sine. Cea mai mare parte a oamenilor sunt prea circumspecţi, prea nehotărîţi, prea fricoşi; ei aprobă prea uşor totul, adică nu au destulă stimă de ei înşişi, ţin prea mult socoteala de «ce va zice lumea». Nu trebue să vă pese de loc de ce gândesc ceilalţi despre voi, numai să aveţi stima de voi înşivă.

Dorinţa de a avea aprobarea lumii, este centrul sensibil laudelor şi defăimării. Cu cât această dorinţă e mai puternică în măsura respectului de sine, cu atât eşti mai sensibil aprecierii altora. Această hipersensibilitate vă duce la nelinişte, la zăpăceală. Persoana care se încântă uşor este o «suprasensibilă», stăpânită de nervii săi. Judecata sa pierde astfel luciditatea. Antidotul acestui defect, este stima de sine. însuşire rară. Cel care se încântă ţine seama numai de respectul celorlalţi; cel care are stima de sine, nu ţine seama decât de aprecierile personale. Trebue să cultivaţi foarte mult stima de sine. Este însuşirea care supraveghează nervii. Aceasta cumpăneşte, hotărăşte mişcările, înlătură sau micşorează buna şi proasta dispoziţie. Ea păstrează şi economiseşte forţa nervoasă. Pentru a desvolta în voi stima de sine, spuneţi mereu această sugestie: «fac totdeauna ceiace e bine şi numai după conştiinţa mea; în aceste condiţiuni sunt mulţumit şi mândru de mine». Nu confundaţi stima de sine cu trufia, mândria deşartă, care atârnă de însuşirea contrarie, numită dorinţa de a avea aprobarea lumii.

Hotărîrea, atrage atenţiunea voastră, asupra rezoluţiilor, deciziunilor şi a scopului ce v'aţi propus. O persoană

înzestrată cu hotărîre puternică, dar fără continuitate, se schimbă dintr'un moment

într'altul, dar revine întotdeauna la hotărîrile sale, la linia de conduită ce şi-a propus. O persoană care are voinţă slabă, dar continuitatea puternică, va fi mai statornică dela un moment la altul. Ea se va schimba mai încet, ea se va putea schimba din an în an, dela o lună la cea-laltă; va avea mai puţină statornicie. Trebue să dobândiţi hotărîre şi continuitate.

Veneraţiunea este tendinţa de a asculta şi de a se supune; graţie acestei însuşiri, vă puteţi adapta oricărei împrejurări neprevăzute. Veneraţiunea produce resemnarea momentană, nu o resemnare pasivă a celui slab şi timid, ci o resemnare activă, care deşteaptă în voi această gândire: «primesc pentru moment şi voiu căuta a trage din această împrejurare cât mai mult folos». «Când voiu fi la largul meu atunci voiu face ce vreau». Acela care practică veneraţiunea, îşi evită revolte inutile; drumul său este neted, drept. Veneraţiunea şi conştiinciozitatea, sunt însuşirile pe cari ni le învaţă religia.

În scurt gândiţi-vă, cari sunt însuşirile voastre slabe; la nevoie, adresaţi-vă unui frenolog sau grafolog, hotăriţi-vă să desvoltaţi aceste puncte slabe.

CAPITOLUL XVI

ARMONIA

Universul este puternic fiindcă este armonios. Dacă oamenii sunt încercaţi de boli şi de nenorociri e pentru că nu caută să păstreze în ei ritmul şi armonia.

Vă tot văitaţi mereu: «Ce vreme rea! Ce anotimp trist! Ce ţară rece 1 Nu mai avem anotimpuri, nu mai avem nici iarnă nici vară!» Nu spuneţi nimic rău de fenomenele cosmice, fiindcă nu le înţelegeţi. Poate că tocmai ele vă servesc interesele. De altfel, nici nu le puteţi schimba.

În plus, trebue să fiţi în armonie cu voi înşivă, cu oamenii, cu lucrurile; să nu vă plângeţi niciodată, să nu vorbiţi nimic rău despre nimeni, nici despre lucruri, nici despre evenimente, nici despre voi înşivă. Nu ceilalţi trebue să se adapteze vouă, ci voi trebue să vă adaptaţi lor. Pentru a realiza această adaptare, va trebui să faceţi sforţări necontenite, să nu vă lăsaţi duşi de pornirile voastre, de reflexele voastre, ci să daţi dovadă de răbdare şi de calm. Aceasta va fi mijlocul de a

ajunge la pace şi la linişte, însuşiri care vă vor ajuta să stăpâniţi evenimentele, lucrurile şi oamenii. Nu sunteţi un individ pe pământ, ci o moleculă din marele tot. Aţi fost pus pe această planetă pentru a juca un rol în armonia acestui mare tot; nu sunteţi decât un instrument care are de cântat partea sa, în concertul universal. Dacă voiţi să fiţi un stăpâ- nitor şi să dominaţi, începeţi prin a vă armoniza cu totul şi cu toţi.

Traiul nu este cu putinţă niciunei fiinţe, care nu este în armonie cu mediul în care trăieşte. Dacă un iepure de casă ar cutreera câmpurile, nu ar mai ajunge până seara fără să fie împuşcat. Dacă un câine al vostru ar fi dus la pol sau la ecuator, ar muri în primele 24 de ore. De ce? Pentrucă nu ar fi în armonie cu clima de acolo. Legea supravieţuirii celor care se adaptează mai bine este dovada acestui fapt. În speţa umană, desechilibraţii nu lasă urmaşi, sau copiii lor, sunt slab înarmaţi pentru existenţă, sunt hărăziţi să se stingă repede.

Dacă un anotimp este rău, adaptaţi-vă prin îmbrăcămintea şi ocupaţiile voastre. Chiar dacă ziua este posomorită, întrebuinţaţi-o cât mai bine, fiţi în armonie cu evenimentele.

Credincioşii recunosc că *Dumnezeu* a făcut bine tot ceiace a făcut. Dacă nu sunteţi credincioşi, tot ceiace puteţi face pentru pacea sufletului vostru, pentru liniştea, fericirea şi reuşita voastră este să adoptaţi cu privire la *natură,* tot atitu- dinea credinciosului sincer. Puteţi să transformaţi lumea şi să o adaptaţi vouă? Nu. Nu e atunci mai înţelept, mai simplu să vă adaptaţi voi lumii?... Cu cât vă veţi

adapta mai bine, cu atât veţi influenţa mai mult lumea şi oamenii, pentrucă vă veţi cuceri locul vostru. Când vă veţi fi cucerit acest loc, veţi îndeplini menirea voastră în viaţă şi veţi deveni un centru de influenţă; veţi putea transmite din fiinţa voastră ceva bun. celor din jurul vostru. Gândirea, voinţa şi acţiunile voastre vor fi rodnice.

Să nu credeţi că trăiţi în armonie dacă cedaţi reflexelor voastre, dacă vă urmaţi instinctele fără să le ordonaţi! Trebue să vă gândiţi mult şi să chibzuiţi bine cu voi înşivă înainte de a întreprinde ceva.

Cunosc proprietari de automobile cari se servesc zilnic de maşina lor şi o întrebuinţează atâta timp cât merge regulat. Din când în când au câte o pană şi câte plictiseli au atunci ca să o facă să meargă normal! Alţii, dimpotrivă, nu au niciodată stricăciuni, automobilul lor funcţionează regulat, de ce? Pentrucă îl supraveghează regulat. Pentrucă de două ori pe săptămână mecanicul sau chiar ei singuri, au grijă să verifice frânele, carburatorul, starea bujiilor, a supapelor etc. Maşina nu are astfel nici accidente nici pană; şi voi dacă veţi lucra zilnic (ca nişte automate), fără să vă daţi osteneala să vă gândiţi puţin la funcţionarea maşinii voastre fizice sau morale, veţi avea accidente şi suferinţe care vă v®r tulbura siguranţa. Dacă, dimpotrivă, vă veţi da osteneala să meditaţi un sfert de oră în faţa unei greutăţi oarecare, veţi descoperi cauzele supărărilor voastre şi le veţi preveni. Meditaţi în fiecare zi cinci minute, chiar dacă totul merge bine şi meditaţi, mai ales dacă întrezăriţi vreo cauză de grijă, veţi înlătura astfel cauza

tulburărilor care vă chinuesc.

Trăiţi în armonie cu ceilalţi oameni

Lumea care vă înconjoară vi se pare puţin simpatică; cu inferiorii, vorbiţi brutal, cu superiorii, sunteţi de o grozavă platitudine; în familie, vă descărcaţi toate necazurile pe cei slabi cari vă înconjoară. Iată un obiceiu rău care distruge armonia. Lipsa de armonie vă face antipatic şi dăunează, atât succesul, cât şi fericirea voastră.

Dar, veţi spune, când sunt la mine acasă, dacă servitorii mă servesc prost, dacă familia mea face prostii, trebue totuşi să le spun ce greşeli au făcut... Da, îndreptaţi greşelile, dar faceţi acestea singur, dela om la om, nu umiliţi pe cei cari ascultă de ordinele voastre în faţa egalilor lor. Vorbiţi-le cu chibzuială, cu blândeţe şi veţi face din ei colaboratori, abaţi. Veţi creia armonia între d-voastră şi ei.

Şeful de orchestră concediază pe violonistul care nu ştie să-şi acordeze instrumentul şi execută prost partea sa. Lipsa de armonie face războaiele şi revoluţiile, lipsa de armonie, duce la divorţ. Motivele pe care le dau bărbaţii pentru a explica aceste turburări şi a îndepărta responsabilităţile, sunt simple scuze. În realitate, două popoare care se războiesc n’au ştiut să trăiască în armonie. Amândouă sunt vinovate. În negoţ, doi concurenţi sunt stăpâni pe situaţie când sunt uniţi, pierd timpul şi banii, dacă luptă urnii împotriva celuilalt.

Căutaţi să construiţi, nu să distrugeţi.

Nu cântaţi defectele celorlalţi, ci priviţi calităţile lor, vedeţi ce îndreptări trebuesc făcute, fără să mai ţineţi seama de greşelile care s'au făcut. Nu priviţi înapoi, nu regretaţi ceiace s'a făcut.

Sunt nenumărate mijloace de a vă pune în armonie cu ceilalţi. Căutaţi să plăceţi prin exteriorul vostru, prin vocea, vorba şi atitudinea voastră; acestea trezesc simpatia şi atrag lumea. Ingrijiţi-vă îmbrăcămintea. Dacă sunteţi prost îmbrăcat, treziţi mila. Dacă purtaţi un costum ultra-modern veţi fi ridicoli, ca un jurnal de modă. Imbrăcaţi-vă simplu, dar cu un gust desăvârşit.

Ingrijiţi-vă exteriorul. Veghiaţi asupra cuvintelor ce spuneţi. Încetaţi de a vă lăuda şi de a vă arăta lumii ceiace nu sunteţi. Măsuraţi-vă gesturile, apucăturile, purtaţi rufărie cât se poate de îngrijită, tăiaţi-vă unghiile. Să aveţi un mers şi o atitudine distinsă. Ingrijiţi-vă timbrul vocii, vorbiţi răspicat şi limpede. Căutaţi să aveţi o

intonaţie plăcută. Nu vorbiţi de rău nici pe alţii, nici pe voi, nici de evenimentele zilei. Dimpotrivă, căutaţi să spuneţi cuvinte binefăcătoare, mângîietoare, împăciuitoare. Pentru a deveni binevoitori şi buni, priviţi intenţionat numai partea bună a lucrurilor. Căutaţi şi veţi găsi unele merite şi la cei mai desmoşteniţi dintre oameni. Cu cât veţi lua în seamă numai calităţile frumoase ale cuiva, cu atât veţi fi mai binevoitori faţă de acel cineva şi el va fi mai dispus să vă asculte, să vă aprecieze, să vă ajute şi să vă urmeze. Veţi vedea domnind în jurul vostru şi în sufletul vostru armonia.

Pentru a reuşi să vă cunoaşteţi bine meseria şi să vă intreceţi pe voi înşivă. – Căutaţi în ocupa- ţiunile voastre zilnice, în viaţa voastră, defectele, cauzele de nereuşită, imperfecţiunile. Gândiţi-vă dacă vă cunoaşteţi la perfecţie meseria, dacă nu cumva aţi putea lucra mai bine. Pentru a explica de ce reuşita a fost atât de slabă, să nu daţi vina nici pe concurenţă, nici pe scumpetea materialelor prime, nici pe mijlocitori, nici pe lipsa de capital. Ceiace lipseşte, este priceperea voastră. Căutaţi deci să dobândiţi calităţile mintale necesare şi atunci veţi vedea uşor ce vă lipseşte. Atunci veţi înlătura aceste cauze, fie ele de ordin intern sau extern. Le veţi descoperi în sfertul de oră în care meditaţi zilnic. Veţi cerceta atunci ocupaţiile voastre una câte una, veţi găsi pentru viitor mijlocul de a pune în armonie cele mai bune aptitudini ce aveţi, cu talentele voastre şi cu cunoştinţele dobândite de mai înainte.

Ingrijiţi-vă glasul.—Faceţi-vă vocea

armonioasă. Muzica aleasă exercită o atracţie şi o influenţă binefăcătoare asupra firii omeneşti, înalţă sufletele şi desvoltă armonia în natură. Vocea omenească este un instrument muzical. Puteţi judeca oamenii după vocea lor.

Sunt voci ascuţite, surde, tremurătoare, nazale, răguşite, falşe. Sunt voci impunătoare, care exprimă forţa, dreptatea, dragostea, drăgălăşenia, afecţiunea, echilibrul mintal şi moral şi multe alte caracteristice de dorit. Căutaţi ca vocea să fie dintre acelea care exprimă însuşiri frumoase. Dar pentru a le exprima, trebue să le şi aveţi aceste însuşiri. Studiaţi-vă vocea, atunci când armonia domneşte în sufletul vostru şi veţi vedea că timbrul ei este mai plăcut, decât atunci când discordia domneşte în gândurile sau în sentimentele voastre. Dacă nu puteţi cânta, îngrijiţi-vă cel puţin dicţiunea. Nimeni nu vă împiedică să citiţi sau să vorbiţi cu glas tare şi nici să studiaţi felul în care să vă exprimaţi ideile. Imbună- tăţiţi-vă calitatea vocii şi veţi ajunge la acest lucru exact în aceeaşi măsură în care vă veţi înălţa din punct de vedere moral. Timbrul vocii impresionează pe cei din jurul vostru în bine sau în rău, tot atât şi chiar mai mult decât vorbele, pe care le pronunţaţi. Prin voce, cultivaţi şi propagaţi armonia.

Fâceţi-vă un program şi nu aveţi decât un singur scop « mereu mai bine ». – Puneţi armonie în toate lucrurile voastre. După cum vă faceţi un program la începutul fiecărei zile, făceţi-vă un program şi în scrierile, conversaţiunile şi discursurile voastre; atunci când vorbiţi, să aveţi un plan uşor de urmărit pentru

toată lumea.

Am spus că scopul suprem al vieţii este perfecţionarea continuă a fiinţai voastre fizice, mintale şi morale. Aveţi astfel un scop unic. Acest scop, pentru a fi ajuns, cere armonie, ritm; viaţa voastră va fi armonioasă, ea va fi o manifesta- ţiune de artă. Nu îndepliniţi actele importante ale vieţii voastre, decât atunci când vă simţiţi în armonie cu voi înşivă. Aveţi de luat o hotă- rîre, o problemă de studiat şi de rezolvat, un demers de făcut? Fiţi mai întâi în armonie cu voi înşivă. Părinţii voştri spuneau « Noaptea e dătătoare de sfaturi». Acest proverb arată că somnul linişteşte pe om şi încetineşte salturile pe care le

fac ideile care se îngrămădesc la sfârşitul unei zile prea agitate. Dimineaţa, mintea este odihnită, liniştită, armonizată şi poate atunci să reia problemele rămase nerezolvate, în cele mai bune condiţii şi să găsească uşor soluţiunea căutată.

F'ifi *răbdători şi stăruitori.* – Amintiţi-vă că răbdarea stă la baza oricărui succes. Cei cari nu au răbdare se smulg mereu din mediul în care nu sc simt în armonie. Spre marea lor desamăgire, când găsesc un alt mediu, se simt din nou în desacord cu cei din jurul lor. Acest fenomen vă explică de ce persoanele care se ceartă cu prietenii lor, schimbă mereu mediul, profesiunea, scopul şi aleargă mereu după succes, fără a-l găsi vreodată. Nu urmaţi exemplul lor. Feriţi-vă să fugiţi de mediul în care nu vă simţiţi în armonie cu ceilalţi. începeţi prin a cultiva armonia în voi înşivă. Cu cât mediul în care trăiţi este mai ciudat, cu atât sarcina voastră va fi mai grea, dar şi armonia pe care o veţi realiza în voi înşivă va fi mai puternică şi mai contagioasă. Prin voinţă, prin A.S., veţi atrge pe asemenii voştri. Mediul care vă înconjoară se va schimba şi sfera de armonie se va mări.

Fiţi în armonie cu instituţiile

« Dar, veţi spune, este ridicol să admiri prosteşte lucrurile şi evenimentele care ştii că sunt rele». Adesea, preocupările personale ale politicianilor, «grija de interesele lor», teama de răspundere, indiferenţa lor şi frica de opinia publică, sunt dovada egoismului şi neputinţii lor. Dar nu prin acuzări neprecise, veţi

schimba voi starea lucrurilor. Gândiţi-vă bine odată pentru totdeauna şi da- ţi-vă osteneala să scrieţi pe o foaie de hârtie greşelile pe care le observaţi la actuala guvernare,

făceţi un plan guvernamental şi financiar pe care vi-l arată ca bun, judecata voastră şi când veţi fi cu prietenii, în măsură să vă primească cu folos părerile, veţi încerca să-i convingeţi să vă împărtăşească ideile şi atunci aţi putea face într'adevăr o operă folositoare.

Fiţi în armonie cu voi înşivă

Nu e deajuns să fiţi în armonie cu ceilalţi; trebue, înainte de toate, să fiţi în armonie cu voi înşivă.

Fiţi calmi. Trebue să vă organizaţi viaţa în aşa fel, încât acţiunile, cuvintele şi gândurile voastre să fie de acord cu scopul existenţei voastre şi a celorlalţi oameni. Pentrucă armonia nu domneşte în sufletul vostru, sunteţi prada neliniştii, a nerăbdării, a supărării, mâniei, groazei, temerii, regretului, neastâmpărului excitaţiunii, plictiselii, geloziei şi invidiei. Aceste stări psihice sunt cauza nepotrivirii voastre cu oamenii şi cu lucrurile.

Dacă veţi face să domnească armonia în sufletul vostru, veţi deveni un stăpânitor. Durerea, nemulţumirea şi nereuşita voastră în viaţă se datoresc faptului că n'aţi ştiut să păstraţi în voi armonia.

Emoţiile vă consumă energia în zadar, ele micşorează randamentul sforţărilor pe care Ie faceţi, de a vă îmbunătăţi starea, de a îndeplini un lucru folositor şi de a duce la bun sfârşit o operă. În sfârşit, creiaţi armonia, mai ales în voi înşivă. Ori de câte ori sunteţi îngrijoraţi, nemulţumiţi, neliniştiţi, turburaţi, armonia a părăsit fiinţa voastră. În

asemenea împrejurări, sunteţi în neputinţă de a duce la bun sfârşit un lucru.

Priviţi un fluviu canalizat, al cărui curs este regulat şi comparaţi-l cu un torent repede, stânjenit în mersul său de stânci, de cotituri, de arbori doborîţi de furtuni ; câtă energie neproductivă Ia aceasta din urmă!

Fiţi calmi ca fluviul canalizat. Ridicaţi stâncile care stingheresc mersul vieţii voastre. De câte ori vă veţi simţi îngrijorat, neliniştit, reflectaţi câteva clipe. Luaţi o hârtie, un creion şi înşiraţi toate « punctele negre », gândiţi-vă de ce sunteţi neliniştiţi, necăjiţi şi care sunt cauzele acestei turburări ; analizaţi unul câte unul fiecare « punct negru » şi căutaţi care este cel mai bun mijloc de a le îndepărta. Luate unul câte unul (separat), fiecare dintre obstacolele care vă turbură viaţa, vor putea uşor fi înlăturate. Atunci recâştigaţi calmul, liniştea şi siguranţa şi vă asiguraţi succesul, sănătatea şi fericirea. Calmul este necesar atât sănătăţii fizice cât şi celei morale. El păstrează forţele, le sporeşte, îndepărtează sbâr- citurile feţii şi prelungeşte tinereţea.

Pentru, a vă obişnui să fiţi în armonie cu societatea, începeţi prin a vă pune de acord cu toţi cei cari vă sunt aproape, adică cu familia voastră. Apoi, puneţi-vă de acord cu voi înşivă. Armonia trezeşte în voi o stare de bucurie, de fericire, inconştientă, această stare se răspândeşte în jurul vostru şi influenţează pe cei ce vă înconjoară. Maeterlinck a spus : « în viaţa unui înţelept nu se întâmplă niciodată drame ». Nu numai că

nu se întâmplă nicio dramă în viaţa lui, dar nici în viaţa celor ce-l înconjoară. înţeleptul, prin radioactivitatea sa, menţine şi la ceilalţi armonia şi echilibrul.

Pentru a fi în armonie cu voi înşivă, trebue să vă manifestaţi adevăratul vostru eu. Sunt trei feluri de eu: « eul comun» ceiace sunteţi (conştient sau subconştient), « non cui », adică lumea din afară (exteriorul), ceiace nu este voi înşivă şi în sfârşit « adevăratul eu », adică totalitatea însuşirilor superioare pc care le posedaţi în mod inconştient. *Adevăratul eu* (superconştientul), este fiinţa morală care aţi dori să o aveţi, pentru a deveni perfect, cu condiţia ca această perfecţiune să se poată realiza, fără prea multă greutate. Cu siguranţă că aţi fi încântaţi, să repre- zentaţi un ideal de dreptate, de bunătate, de frumuseţe şi de a face totee e mai minunat, fără ca această schimbare să vă coste o prea mare cheltuială de energie. Ei bine, faptul de a arăta adevăratul vostru eu, vă va aduce atâta fericire, de succes şi sănătate, încât sunteţi datori să vă reeducaţi pentru a le dobândi, chiar dacă această reeducare vă va costa la început mai scump.

Staţi la masă, ştiţi că e bine să beţi numai apă, să mâncaţi puţin şi încet şi totuşi nu faceţi aşa; vă place mai bine să ajungeţi dispeptici sau gutoşi, decât să urmaţi regúlele igienice şi sfaturile raţiunii. Sunteţi supăraţi pe un subaltern şi ştiţi că ar trebui să-l priviţi drept în ochi, să fiţi singuri cu el, să-i vorbiţi binişor, încet, calm, pentru a vă face din el un prieten. Ei bine, vă înfuriaţi şi vă faceţi din el un duşman. Aţi preferat să vă

lăsaţi duşi de instincte, pentrucă nu aţi putut să faceţi efortul de a vă controla. Sunteţi astfel victima pornirilor voastre. Nu sunteţi stăpâni, ci sclavi şi nu vă veţi elibera decât antre- nându-vă treptat prin A. S., voluntar şi conştient.

Dacă vreţi să deveniţi stăpânitori, dacă vreţi să arătaţi *adevăratul vostru eu,* faceţi în orice împrejurare ceiace e mai bine. Sunt eu înzestrat pentru a deveni un stăpânitor ?... spuneţi-vă: Da. Chiar faptul că cetiţi această carte, că doriţi să mergeţi spre mai bine, arată că sunteţi bine înzestrat pentru a deveni «cineva» şi a reuşi.

Nu căutaţi să obţineţi numaidecât un rezultat deplin. Nu puteţi distruge în 15 zile ceiace aţi construit în 10-20 de ani. Pentru a deveni un stăpânitor, trebue să vă supuneţi unui antrenament progresiv, trebue să vă impuneţi un sacrificiu progresiv de câteva minute sau de câteva ore pe zi, ajutându-vă de A.S. Dacă aveţi obiceiul să vă înfuriaţi lesne, nu încercaţi ca deodată să să fiţi calmi toată ziua. Impuneţi-vă să fiţi calmi 2-3-4 ore, veţi ajunge astfel să vă schimbaţi, însă *faceţi ceiace aţi hotărît să făceţi.* Atunci veţi fi mulţumiţi de voi înşivă şi veţi păşi pe calea vindecării. Făceţi-vă zilnic un program *uşor* şi îndepliniţi-!. De câte ori vă veţi îndeplini programul, veţi fi mulţumit de voi. Vă veţi stima mai mult, această încurajare desvoltă stima de sine, condiţie necesară pentru a creia armonia.

Pentru a fi în armonie cu voi înşivă faceţi totul cât mai bine posibil. Puneţi la contribuţie tot ce aveţi mai bun în voi, pentru lucrul ce faceţi şi produceţi cât mai mult cu putinţă. îmi veţi răspunde:

«eu sunt vânzător, patronul meu este un om egoist, care nu caută decât să mă exploateze; munca mea zilnică îi produce destul, fără ca eu să trag vreun folos. Dacă aşi fi binevoitor cu clienţii, i-aşi atrage şi i-aşi păstra; dacă mărfurile ar fi în ordine, socotelile bine ţinute, aşi fi un vânzător priceput. Care ar fi rezultatul ? Eu nu aşi avea câştig nici o para mai mult, aşi îmbogăţi un patron, care nici nu mă bagă în seamă » concluzia vă este greşită. Dacă aţi şti să vă pur- taţi cu oamenii, dacă v'aţi îndeplini întocmai programul zilnic, dacă aţi ţine socoteala cu exactitate aţi fi un «as» în afaceri. Patronul cel egoist va observa acest lucru; îi veţi cere să vă mărească leafa. Dacă nu vrea, veţi găsi uşor un patron care să fie fericit să vă primească în slujbă. Un asemenea om este mai preţios decât un lingou de aur. Oamenii muncitori sunt colaboratorii preţioşi pe cari-i răpeşti.

Trebue să vă desvoltaţi armonia mintală. Sufletul vostru se compune dintr'un mare număr de facultăţi. împrejurările trezesc în mintea voastră tendinţe deosebite, adeseori contradictorii şi care pot, rând pe rând, să vă stăpânească. Aceasta explică de ce uneori vi se pare că aveţi mai mulţi oameni în voi şi de ce, celor mai mulţi dintre oameni, le este atât de greu să stabilească o unitate în persoana şi în viaţa lor. Trebue să vă echilibraţi însuşirile, orice însuşire prea slabă vă împiedică să vă adaptaţi unor laturi ale vieţii şi vă stabileşte echilibrul, deoarece lasă câmp liber însuşirilor mai tari.

De exemplu, persoana a cărei însuşiri

sociale sunt slabe nu va şti să profite de relaţiile sociale şi va fi greu în armonie cu semenii săi. De aci va rezulta o greutate în a ajunge succesul moral şi material.

Iată un individ *dominat de dorinţa de a avea;* e sgârcit şi adună bani în loc să-i facă să producă, ceiace îi dăunează şi lui şi societăţii. O altă persoană are o slabă *stimă de sine,* ea e veşnic prada temerilor exagerate şi a neliniştei; dacă îşi desvoltă *combativitatea,* adică facultatea de a face sforţări, curajul, vitejia, îndrăsneala, toate temerile vor dispare.

Individul care se teme prea mult de *«ce va spune lumea»*, ajunge timid şi se simte prost în lume. Dacă îşi desvoltă stima de sine, treptat devine indiferent la părerea opiniei lumii; el creează în el armonia.

însuşirile elementare ale psihicului vostru constau în instincte, dorinţi, impulsiuni, inspiraţii felurite şi opuse. Ele alcătuesc o adevărată republică căreia trebue să-i daţi un şef, un dictator. Pentru a scăpa de anarhii, trebue să faceţi să domnească unitatea în fiinţa şi în viaţa voastră. Şeful care prezidează adunarea facultăţilor voastre este conştiinţa morală. Slujitorii lui vor fi raţiunea şi voinţa. Mijlocul de acţiune, autosugestia.

Daţi-vă deci osteneala de a vă gândi un sfert de oră pe zi, de a vă face programul zilnic şi de a vedea ceiace sunteţi. Nu ţineţi seama de părţile voastre slabe; priviţi numai ceiace aveţi mai bun în voi, căci cu organele sănătoase veţi întări pe cele slabe. Poartă-te cu tine ca cu cel mai bun prieten, poartă-te cum se poartă un părinte înţelept cu copilul său.

Aveţi încredere în voi, gândiţi numai bine despre voi, e dreptul vostru, căci *cel ce vrea să se perfecţioneze, este chiar din clipa aceia, o fiinţă superioară.*

CAPITOLUL XVII

ATITUDINEA

Atitudinea voastră corectă şi pozitivă influenţează, aşa cum doriţi, oamenii, evenimentele şi actele voastre (Paul Nyssens).

Fii convins de aceste două lucruri: puterile tale nu sunt mărginite decât de gândul şi sănătatea ta.

a) *Rolul sănătăţii.* Oricât de mare ar fi puterea psihică, dacă într'o bună zi devii tuberculos, arterioscleros sau canceros, activitatea for- ţamente este redusă, dar aceste cazuri sunt excepţionale sau tardive; nu ne vom ocupa de ele; de altfel sănătatea se poate desvolta prin higienă şi educaţie fizică.

b) *Rolul gândirii.* Ea stabileşte hotarul puterilor tale. Intre simplul lucrător şi marele industriaş, între institutorul dela sat şi marele profesor dela Sorbona, nu s'a produs la începutul vieţii decât această singură diferenţă : primul a spus: «eu voiu fi institutor», şi al doilea «eu voiu fi un mare profesor universitar». Acelaşi fenomen s'a produs pentru toţi acei cari au ocupat un loc oarecare în scara socială; gândul singur i-a ridicat sau i-a oprit în ascensiunea lor. Unul a

adoptat atitudinea modestă, umilă, de lucrător, vânzător sau mic funcţionar. Celălalt, dimpotrivă, din prima zi, a luat atitudinea unui om mare, Atitudinea a fost suficientă, pentru a da unuia şi altuia personalitatea lui. Supraveghează-ţi deci atitudinea fizică şi mintală; adoptează pe aceia care o vrei; oamenii şi evenimentele se vor armoniza cu ea. Lumea, viaţa, evenimentele sunt nouă din zece, expresia inconştientului tău.

Dacă nu eşti mulţumit de soarta pe care o ai, schimbă-ţi atitudinea şi totul împrejurul tău se va schimba odată cu ea. Lumea este oglinda în care te reflectezi tu însuţi. Dacă îi surâzi, îţi surâde; dacă îi arăţi un obraz posomorit, îţi răspunde la fel.

Timpul este întunecat, pune ochelarii galbeni şi totul îţi va părea auriu. Eşti îmbrăcat cu haine uzate, toaleta ţi-e neglijată, ghetele, pălăria, îţi vin rău; ştii lucrul acesta, atunci iei o atitudine umilă faţă de oamenii îmbrăcaţi corect şi cu gust. Atitudinea generalului îmbrăcat în uniformă, se schimbă când el este îmbrăcat civil; ea se schimbă pentru el însuşi şi pentru cel cu care vorbeşte şi care-l observă.

îmbracă un costum corect, îngrijeşte-ţi părul, barba, rufăria, vestmintele, ţine-te drept, priveşte pe oameni în faţă; această atitudine corectă are să atragă imediat atitudinea respectuoasă a celorlalţi. Ia faţă de ei o atitudine activă, pozitivă şi ei vor lua în mod inconştient, faţă de tine, atitudinea pasivă, negativă.

Dacă îţi schimbi atitudinea, evenimentele exterioare şi oamenii îşi vor schimba atitudinea faţă de tine. Observă

aspectul unui om care, surprins de furtună, este udat până la oase; compară această înfăţişare cu aceia a unui om care în timpul ploii a ieşit cu haine şi încălţăminte impermeabilă. Primul ia atitudinea negativă, în dezacord cu elementele; cel de al doilea, din contră, are aparenţa că le domină. Poţi, după cum vrei, să te laşi udat de ploaie sau 'Sa-i opui o manta de piele impermiabilă.

Observă un şampion de box sau tenis în momentul când ajunge pe ring sau pe teren. Are atitudinea unui învingător; e sigur de el, succesul lui este pe jumătate asigurat, înainte de a lua mănuşa sau racheta; această atitudine îi sporeşte puterea, influenţează pe adversar, pe spectatori. Intr'o dimineaţă, îmi făceam vizita la spital ; un bolnav îmi spune: « n'am dormit, a fost furtună afară, vecinul meu a gemut toată noaptea». « Astupă-ţi urechile, mâine, cu dopuri de parafină şi n'ai să mai auzi nimic; te vei găsi, artificial, într'un loc izolat, unde nimeni nu te va supăra. Nu poţi să pui stavilă elementelor, nici să impui tăcere semenilor tăi; trebue deci luată atitudinea necesară spre a nu-i mai auzi».

Vizitam la Berk, sala de aparate de gips în spitalul doctorului Calot. Colegul meu, cu surâsul pe buze, muncea în mijlocul copiilor, care urlau în toate limbile. «Dacă aşi fi nevoit să stau în această atmosferă, aşi înnebuni în 24 ore». El îmi răspunde: «De ce îi asculţi? Eu nu-i aud». Calot era întotdeauna calm şi surâzător.

Lumea variază după atitudinea voastră. Am spus, că pentru a cuceri lumea, trebue să fii un « stăpân ». Stăpân, este acela care supune voinţii lui

evenimentele, sau se adaptează lor; el singur este liber şi independent. Vrei să supui evenimentele voinţii tale?... *a)* Stăpâneşte-te pe tine însuţi, *b)* Fii în armonie cu lumea. Trebue să-ţi arăţi adevăratul «eu». Să mă explic: ai în tine prin moştenire, germenul tuturor calităţilor şi tuturor defectelor. Lasă să doarmă defectele moştenite şi nu desvolta decât calităţile. Acestea nu sunt datorite numai părinţilor, ci şi numeroşilor străbuni, care te-au precedat. Aveţi toate calităţile în stare de germen; este destul să le exprimaţi, să le desvoltaţi. Ori, simţiţi perfect de bine că, ceiace aveţi mai bun în voi este «adevăratul eu», totalul calităţilor pe care le aveţi prin ereditate, sau prin influenţa ancestrală. De aceste calităţi, de cele mai multe ori, n'aveţi habar. Analizaţi-vă singuri, afirmaţi că posedaţi
aceste calităţi. Aşa dar, este destul să le manifestaţi, să le exercitaţi, pentru ca ele să apară imediat ca nişte puteri suverane. îndată ce veţi simţi în voi puterile pe care le stăpâniţi, luaţi atitudinea omului care le posedă. Această atitudine vă asigură o putere nebănuită. Jumătate din luptele şi greutăţile vieţii vor fi astfel biruite, înainte de a se formula, dacă vă bazaţi pe liniştita încredinţare, că aveţi în voi puterea de a vă învinge. Veţi avea, în aceste împrejurări, atitudinea unui om liber. Dacă ascultaţi cuvinte şi sgomote care vă supără, sunteţi un sclav; cântaţi de vă scăpaţi de aceste sugestii, recâştigaţi-vă libertatea, luaţi o atitudine indiferentă faţă de ele; nu le daţi nicio atenţie, fiţi în mod sistematic binevoitori faţă de

oameni, indiferent faţă de lucruri. Concentraţi-vă mintea asupra subiectului de care vă ocupaţi. Iată ce spune Paul Nyssens în această privinţă:

« Aplicaţi relaţiilor voastre sociale poruncile lui Isus Cristos: «Iubeşte-ţi duşmanii, fă bine în schimbul răului ». Acest învăţământ a lui Hristos se adresează viitorilor stăpâni şi nu sclavilor. Binele cu care răspunzi unei nedreptăţi, forţează simpatia şi acordă stăpânirea. Dacă răspunzi mâniei tot prin mânie, injuriei prin injurie, urei prin ură, suferi o influenţă rea, libertatea îţi este încătuşată, contribui să înveninezi conflictul. De- zordinele politice, economice şi sociale, sunt produse de ură. Revoluţia este fructul urii; războiul, fructul urii, toate discordiile politice sunt fructul urii. În orice discuţie sau conflict, dacă rămâi liniştit, cu sânge rece, eşti stăpân pe situaţie; atitudinea ta liniştită şi dreaptă, va aduce fără întârziere liniştea şi sfârşitul ostilităţilor.

În momentul declarării unui război sau unui divorţ, de trei ori din patru, cele două popoare sau cei doi soţi sunt vinovaţi şi unul şi altul. Nu-ţi vei da seama de vina fiecăruia, dacă nu cunoşti decât motivele date de jurnale sau de vecini. Duelul, atât de apreciat de studenţii germani, este un lucru ridicol şi învechit; el este cu totul absurd în societatea modernă.

Până aci, persoana ta a fost sinteza instinctelor naturale, modificate sau desvoltate prin sugestiile exterioare. Astfel s'a născut atitudinea ta actuală. Dacă nu eşti mulţumit de soarta pe care o ai, analizează-ţi defectele, apoi *schimbă-ţi*

atitudinea, foloseşte-te de toate puterile tale; fă-ţi autosugestii conştiente, supune-te adevăratului tău eu şi conştiinţei tale morale. Ia atitudinea unui stăpân. Antrenează-ţi mintea să exprime adevăratul eu, foloseşte, desvoltă calităţile tale cele bune.

Suntem toţi candidaţi la sănătate, fericire, succes. *A i drept la toate acestea, dacă te foloseşti de puterile tale naturale.* Ori, ceiace este în afară de tine, îţi va permite să-ţi desvolţi calităţile congenitale şi îţi va procura puterea de a le cultiva. Marinarul care-şi cunoaşte meseria, ştie că pentru a-şi conduce barca la Sud, nu este necesar ca vântul să sufle în această direcţie; este destul ca el să umfle pânzele corăbiei în orice direcţie, fie chiar către Nord: pânzele, cârma, pe care le mânueşte pilotul şi cărora le potriveşte poziţiile, ele singure determină drumul; puterea vântului, care, lăsată în voia ei, ar împinge barca către ţinta opusă, sau către ţărmul presărat cu stânci, va împinge pe marinar în siguranţă, către port, dacă barcagiul a ştiut să ia *atitudinea* tre- bunicioasă.

Atitudinea joacă rolul pânzei, care conduce barca vieţii. Fiecare eveniment fericit sau nenorocit, este ca vântul care împinge barca către locul unde o vei îndrepta.

Pentru a vă călăuzi paşii în viaţă, începeţi prin a vă iubi meseria, căci nicio putere omenească nu este în stare să uşureze sarcina claselor lucrătoare, atât cât *atitudinea, pornită din dragostea de meserie.*

Această atitudine măreşte fericirea şi sănătatea lucrătorului; ea îi măreşte

succesul şi îi permite să atingă nivelul social superior. Bunăvoinţa uşurează orice sarcină şi o face plăcută; fie că eşti lucrător, stăpân, impiegat, funcţionar sau artist; bunăvoinţa pune în aplicaţie cea mai puternică forţă, cea mai bună capacitate a ta, pentru a-ţi îndeplini munca; ea îi dublează rezultatele. Dragostea meseriei ridică orice profesiune la înălţimea artei. Fără îndoială, poţi avea preferinţe pentru oarecare vocaţii; dacă ai norocul să-ţi alegi o vocaţie, de acord cu aptitudinile şi instinctele tale, ea va contribui la izbânda neîntârziată, în domeniul pe care îl preţuieşti mai mult. Atunci sarcina îţi este uşoară.

Dar dacă împrejurările te-au făcut să-ţi alegi meserie fără interes, poţi totuşi ajunge să ţi-o faci plăcută. Dacă începi un lucru care îţi displace, spune-ţi necontenit: «trebue să îndeplinesc « acest lucru, căci voiu culege rezultate folositoare; « vreau să fie atrăgător, în aşa fel, ca executarea «lui să fie perfectă; în felul acesta mă voiu an- «trena către un popas, care îmi va da voie, mai «târziu să-mi aleg o ocupaţie mai potrivită cu « gusturile şi aptitudinele mele», lubeşte-ţi munca, oricare ar fi ea şi atitudinea ta va lăsa la o parte, ceiace poate fi neplăcut în sarcina ta; ea te va mântui de cătuşele care făceau din tine un sclav.

Trebue să dobândeşti un caracter şi puternic şi mlădios în acelaşi timp. Puternic pentru a-ţi mări scopul, fără să te descurajezi; mlădios, pentru a te adapta împrejurărilor defavorabile. Intr'a- devăr, trebue să adopţi când atitudinea pozitivă, când pe cea receptivă. Mă explic: de câte ori îţi

întrebuinţezi puterile pentru a rezista unui obstacol, trebue să fii activ, pozitiv; de câte ori eşti în faţa unei împrejurări de neînlăturat, fă-te pasiv, receptiv. Orice eveniment trebue să fie pentru caracterul tău o ocazie de antrenament moral. Pentru a fi o fiinţă pozitivă, să ai întotdeauna credinţă şi încredere în succes. Caracterul pozitiv al magnetizatorului, este datorit încrederii pe care o are în puterea lui; atitudinea pozitivă a îmblânzitorului, sileşte pe leu să se culce în- tr'un colţ al cuşcei.

Nu căuta la îmblânzitor vreo putere magnetică; animalele sălbatice, care par, că nu-şi dau seama de puterea lor fizică, şovăesc de a-şi apuca prada, sau de a se arunca asupra duşmanului, dacă atitudinea acestuia este pozitivă. Puterea spiritului este superioară puterii fizice. Invers, pentru a învinge împrejurările, trebue adesea să fii mlădios şi să iei atitudinea pasivă care va fi întrebuinţată ca o putere.

Paul Nyssens istoriseşte povestea unui om, care a stat câtva timp într'o închisoare. Supraveghetorul era un agent neomenos, căruia îi plăcea să chinuiască prizonierii. Ei bine, şi-a găsit naşul în deţinutul nostru şi iată cum: ori de câte ori supraveghetorul se apropia de celulă, prizonierul lua o atitudine de blândeţe, binevoitoare şi supunere; el asculta de bună voie şi făcea tot ce i se cerea. Fără întârziere, supraveghetorul fu mişcat de mărinimia sufletească a acestui prizonier. Această atitudine deşteptă la brută, tot ceiace era bun în el şi când omul ieşi din închisoare, acest agent de temut îi strecură în mână un măr, ca semn de

prietenie. Căci puterea atitudinii, chiar pasivă, învinge acolo unde puterea fizică este lipsită de mijloace de acţiune. În anumite cazuri trebue să adopţi atitudinea pasivă, pentru a dobândi stăpânirea. Stăpânirea este Ia dispoziţia oricărui om cu bunăvoinţă. Tot ceiace ne înconjoară, ascultă de legi, tot atât de nestrămutate ca legea gravităţii universale. Câteva din aceste legi ne sunt cunoscute, pe când nu putem pătrunde misterul multor altora, dar este fapt precis, că nu stă în puterea voastră de a le modifica. O bună atitudine care se impune: *este aceia a*

respectului pentru ordinea lucrurilor existente. Cel care stăpâneşte, nu va juca rol în lume; el va lua o atitudine pasivă, receptivă, faţă de toate influenţele pornite dela semenii săi, sau din propria lui intuiţie, când aceasta îl ajută să-şi împlinească rolul, pe care trebue să-l joace. El va avea atitudinea pozitivă, de îndată ce va fi simţit încrederea, credinţa în capacităţile lui. El se consideră ca un element trebuincios în lume; el consideră oamenii care îl înconjoară, ca părţi esenţiale din marele tot; are pentru ei, înclinări binevoitoare; se devotează pentru interesele celorlalţi ca şi pentru ale lui proprii. Nu este vorba de a se sacrifica pentru ceilalţi, neglijându-se pe el; trebue mai întâiu să-ţi conduci propria ta barcă, ocupându-te de ceilalţi.

Ocupă-te de tine însuţi pentru ceilalţi. Ai fi în sarcina lor, dacă te-ai dezinteresa de tine însuţi. Este de prisos a vorbi de egoism şi altruism, atunci când iei o atitudine binevoitoare faţă de semenii tăi şi când ai grija de interesele lor, ca şi ale tale proprii.

Armonia este perfectă între mulţumirea sufletească a celor dimprejurul vostru şi aceia a voastră proprie. îndeplineşte deci nevoia de armonie, pe care o stăpâneşti în mod natural, sau prin educaţie şi aplicarea ei nu va cere nicio sforţare din partea ta.

CAPITOLUL XVIII

VIOICIUNEA

«Lumea aparţine
acelora care se scoală
de dimineaţă ».

Trenul, fluxul şi refluxul nu aşteaptă pe nimeni. Dacă ai luat hotărîrea de a face ceva, /« *imediat.* îndată ce o idee ţi-a părut bună, utilizabilă, realizabilă, fă-ţi un plan şi execut-o *imediat.* Persoanele nehotărîte, şovăitoare, nu vor face niciodată ceva folositor; «voiu începe mâine, spun ele, sau luni, sau luna viitoare», aceasta este formula pe care o auzim ieşind din gura fiinţelor fără voinţă şi care nu vor face niciodată nimic. Dacă un act trebuincios nu este făcut imediat, el se va face cu atât mai puţin într'o oră sau ziua următoare. Pentru ca o idee să se transforme în act, trebue să fie clară şi precisă; pentru ca să se realizeze imediat, trebue să fie puternică. întăreşte ide a a cărei realizare imediată o găseşti folositoare.

Pentru a întări această idee, spune-ţi: «Lucrul acesta, este cel mai însemnat din viaţa mea, îi voiu închina toată activitatea şi inteligenţa mea. Am hotărît să mă scol în fiecare zi la 7, ca să fac un sfert de oră

educaţie fizică; ei bine, înainte de a adormi, voiu repeta: «mâine dimineaţă la ora 7 îmi voiu face gimnastica »; aceasta este de o importanţă capitală. Intr'adevăr, dacă fac această gimnastică regulat, la oră fixă, mă obişnuesc cu un program, devin regulat, punctual, exact, mă obişnuesc să disciplinez voinţa şi actele mele; dacă îmi încep activitatea zilnică cu toaleta muschiulară şi gimnastica respiratorie, îmi primenesc sângele, sănătatea, care îmi vor permite să lucrez mult, repede şi cu perseverenţă. Crecrul meu va fi activ, fiind irigat de un sânge curat. « Randamentul meu depinde de hotărîrea pe care am luat-o». Dimineaţa, în momentul când te scoli, repetă aceste cuvinte, pentru a-ţi întări gândul, şi vei executa atunci, în mod automat, gimnastica; căci tot ceiace gândeşti într'un mod intens se realizează.

De câte ori trebue să faci un lucru 'oarecare, fă-l numaidecât şi pentru a-l face numaidecât, intensifică-ţi gândirea în aşa fel, încât să ţi se pară că este singurul lucru care te interesează.

Iuţeala în acţiune, intensitatea în gândire, iată condiţiile care duela succes. Dar, ai să-mi spui: «aceste puteri psihice sunt manifestări ale naturii noastre fizice». Exact. Ai glande zise endocrine şi fiecare are o acţiune asupra vieţii tale organice şi psihice, în acelaşi timp. Dacă tiroida este anormal activă, ea dă naştere agitaţiei şi mişcării prea iuţi, căci tiroida este *glanda iuţelii.* Fiinţele hypotiroidiene sunt încete, ele, nu pot lua nicio hotărîre, se simt repede obosite şi sunt întotdeauna în întârziere. Din contra, hyperti-roidienii, ajung înaintea orei fixate, se

manifestă supraactivi şi păstrează aparenţa tinereţii până la moarte.

Glandele suprarenale sunt glandele intensităţii', la acei la cari sunt supraactive, se observă un spirit pătrunzător, aprig, înfocat, intensiv; iar acei cari sunt lipsiţi de ele, din contra, sunt lipsiţi de precizie, superficiali şi nestatornici. Aşi putea astfel să arăt rolul psihic al diferitelor glande ale organismului.

Este bine să consulţi un medic, dacă crezi că cutare sau cutare glandă este lipsită de activitatea ei funcţională. EI te va învăţa să schimbi funcţionarea glandelor, prin înghiţirea glandelor deficiente luate dela berbec. Dar se poate ca medicul să nu te găsească deficient din punct de vedere psihic şi totuşi intensitatea şi activitatea ta să fie insuficientă şi aceasta din cauza unei autosugestii rele. De ex.: Tatăl sau un profesor ţi-a dat exemplul unei activităţi reduse, unui caracter moale, nedecis. Această rea sugestie, ţi-a influenţat moralul şi a dat naştere unei rele obişnuinţe.

Este destul să schimbi autosugestiile şi să te reeduci. Este chestie de câteva luni. Rezultatul este sigur, dacă consimţi să te antrenezi; dacă cei din jurul tău, sau vreunul din educatori nu ţi-a sugerat încetineala, poţi foarte bine, sub influenţa unei boli, să fi căpătat o insuficienţă tiroidiană sau suprarenală; ai devenit atunci superficial şi după ce endocrinele au revenit la normal, această obişnuinţă a persistat. Este destul să te reeduci şi-ţi vei regăsi activitatea şi vioiciunea trebuincioasă.

Reţine în plus acest detaliu fizico-psyhologic: toate organele au între ele legături funcţionale; solidaritatea lor este perfectă. Dacă desvoltaţi funcţional o glandă, celelalte vor fi influenţate în mod favorabil, în activitatea lor. Ori avem o glandă cu secreţiuni interne (endocrină), aşezată sub influenţa voinţii noastre: este *plămânul.* Poţi mări activitatea secretorie a plămânului, respirând tare, profund şi des. *Suprarespiraţia* va excita toate endocrinele deficiente şi va înviora fiinţa ta fizică şi morală în acelaşi timp. Dacă endocrinele tale deficiente fac din tine o fiinţă nehotărîtă, înceată, superficială, nestatornică, fără perseverenţă, practică spiroscopia (suprarespiraţie); plămânul, lucrând în mod intensiv, îţi va deştepta activitatea endocrinelor ca: tyroida, suprarenala.

Fă respiraţie; vei mări fiziceşte activitatea endocrinelor şi psihiceşte vei ajunge să capeţi puterea de intensitate şi iuţeală care îţi lipsesc.

Dar, vei spune, că nu este nicio grabă să execuţi]a moment un act hotărît. *Ba da.* – Fiecare lucru la timpul lui. Viaţa este scurtă, orice idee bună trebue imediat realizată; mâine vei avea altceva de făcut; nu vei mai avea timp să faci ceiace aveai de făcut. De altmintrelea, vioiciunea este o calitate aşa de însemnată, că trebueşte exercitată în fiecare moment. Datorită iuţelii, vei fi «*apt de a te folosi de împrejurări*». Adesea, se prezintă în viaţă o împrejurare favorabilă, trebue să fii întotdeauna gata să te foloseşti de ea: pentru a fi pregătit să te foloseşti de ea, trebue să fii pregătit mai dinainte. Dacă scapi ocazia, nu spun că nu se va mai ivi

vreodată, dar când se va ivi, condiţiile vor fi mai puţin prielnice. Mă explic: vezi o casă de vânzare; cumpărarea este avantajoasă; condiţiunile de cumpărare sunt favorabile, dar şovăeşti. Preţul este potrivit, împărţeala este bună; poate, nu reprezintă idealul, căci perfecţia nu există; totuşi ai impresia că ai face o afacere bună cumpărând-o. Dar nu te hotărăşti decât două zile mai târziu, casa este vândută. După doi ani, este din nou de vânzare. Preţul s'a dublat; nu vrei s'o mai iei, spui că « este prea scumpă». Şi la sfârşit, după 5 ani o plăteşti de trei ori mai scump. *Ai lăsat să treacă ocazia. Ocazia* este ca o femeie capricioasă şi uşuratică, care din când în când trece pe lângă tine şi pe care trebue să o apuci de păr, dar este tunsă; dacă vrei să o opreşti din drum, apuc'o repede şi sdravăn în momentul când este lângă tine.

Pentru fiecare act vă este fixat un timp: « Bate fierul cât e cald »; dacă nu-l baţi, atunci se răceşte şi vei fi nevoit să-l încălzeşti din nou, ceiace va cere pierdere de timp şi o nouă sforţare.

Veţi spune, de sigur, că nu trebue să faci nimic fără să te gândeşti. Foarte bine. Dar această reflecţie consistă pur şi simplu în echilibrarea *injormaţiunilor,* ce trebuesc culese dela persoanele competente.

Aş vrea să cumpăr casa asta! O fi solidă? Un telefon arhitectului, care în 24 ore va şti să-i descopere lipsurile. Este bine expusă. la-ţi busola: Are ceva sarcini asupra ei. Du-te la biroul de informaţiuni al ipotecilor. Ai banii ghiaţă? Poţi plăti ? Consultă-ţi punga. Vei putea astfel, în mai puţin de 48, ore să iei toate desluşirile ce

îţi trebuesc. Te vei gândi un sfert de oră, hotă- rîrea va fi luată.

Franklin, spunea, că atunci când nu se putea decide asupra unei hotărîri de luat, împărţea o foaie de hârtie în două; pe una scria argumentele favorabile şi pe cealaltă argumentele defavorabile, apoi le cântărea. Când două argumente erau de valoare egală, le suprima. La sfârşit se supunea motivelor predominante şi se hotăra, într'un sens sau într'altul. Nu faceţi ca măgarul lui Buridan care, fiind pus între două jghiaburi tot atât de pline cu ovăz şi de aceiaşi calitate, moare de foame fiindcă nu ştia cu care să înceapă.

Nu fii nehotărît. O comedie frumoasă a lui Tristan Bernard « Triple-patte », ne arată un om nedecis, care nu este în stare să ia cea mai mică hotărîre. Numele de «Triple-patte» îi vine dela aluzia pe care o face, la un cal de curse care, ajuns Ia obstacol, nu parvine niciodată să-l treacă.

Folosul şi iuţeala nu se manifestă numai în câteva rare ocazii ale existenţei, dar în fiecare clipă de peste zi; e una din operaţiile morale cele mai frecvente. În fiecare moment, vocea interioară ne spune: «fă cutare sau fă cutare». Nu este întotdeauna plăcut ca să asculţi de ea, amâni de multe ori şi la sfârşit te abţii, dar tot ceiace laşi de azi pe mâine este pe jumătate părăsit. Urechea care ascultă această voce interioară, fără să manifeste vreo acţiune, termină prin a asurzi. Simţurile noastre sunt sortite să ajute organismul spre satisfacerea nevoilor lui, să evite primejdiile care îl ameninţă. Dacă, din obiceiu, nu dai nicio atenţie prevestirilor simţurilor tale, acestea se tocesc şi nu mai provoacă niciun reflex;

dacă, alături de odaia ta, un clopot de mănăstire sună la fiecare ceas, nu-l mai auzi, nu-ţi mai provoacă niciun reflex. În timpul războiului, explozia obuzelor, sgomotul mitralierei şi tunului nu deşteptau nici măcar atenţia solda- ţilor care mâncau sau dormeau. Ei bine, avem în noi o voce interioară care, la fiecare moment, ne dictează actele noastre; această voce interioară corespunde *adevăratului eu-* ea ne spune la fiecare moment: «Aceasta e bine, aceasta e drept, aceasta e frumos, aceasta e adevărat: iată calea de urmat». Dacă nu te-ai obişnuit să răspunzi imediat, dacă nu ţi-ai creiat obiceiul vioiciunii, urechea ta interioară, care este *conştiinţa,* se toceşte în aşa fel, încât vocea eu-lui adevărat va putea vorbi mult şi bine, urechea conştiinţii va fi surdă şi nu vei mai reacţiona; vei fi astfel păgubit de ajutorul a două organe indispensabile vieţii tale morale. Dacă, din contra, vei lua obiceiul să răspunzi imediat poruncilor vocii interioare, nivelul moral se ridică. Când dai o deosebită atenţie inspiraţiilor, ele constituesc adevărate intuiţii. Conştiinţa dobândeşte o sensibilitate ne mai pomenită; astfel se va desvolta în psyhismul nostru, puteri ascunse până acum, capacităţi latente, într'o proporţie cu atât mai mare, cu cât vei asculta mai cu băgare de seamă.

De ce vă vorbesc actualmente de urechea interioară care se numeşte « conştiinţă » şi de vocea eu-lui adevărat? Pentrucă, în caz de nehotărîre, trebue întotdeauna să consulţi conştiinţa şi să spui: « care este hotărîrea care exprimă eu-l adevărat?» Vocea interioară te sfătueşte ce e mai bine de făcut. Stai la

îndoială faţă de două hotărîri; pune-ţiaceastă întrebare: «ce este mai bine, ce este mai adevărat, mai drept, mai bun, mai frumos?»... Ce va înălţa mai mult fiinţa mea morală, ce va desvolta mai mult inteligenţa mea, sănătatea mea? Conştiinţa va răspunde: odată hotărîrea luată, execuţia se va produce, imediat vei fi dobândit obiceiul iuţelii.

Dacă iei o hotărîre repede şi dacă ai ajuns la capăt, iar rezultatul nu este acela pe care îl doreşti, să nu-ţi pară rău; chiar dacă actul săvârşit repede n'a dat rezultatul pe care-l doriai şi îl sperai, faptul că te-ai decis numaidecât constitue un antrenament sănătos care îţi va servi mai târziu.

Citeşte această carte ca să devii «un stăpân ». Stăpânul îşi conduce destinul, pe când omul nehotărît se lasă condus ca un sclav de ceiace îl înconjoară; cl nu va fi niciodată decât o oaie.

Situaţia în lume va fi proporţională cu potenţialul tău inconştient, cu *valoarea la personală-,* dacă vei lucra cu vioiciune, îţi vei mări în mod considerabil norocul. Dacă vrei să te antrenezi, nu uita că autosugestia este factorul cel mai puternic care te va forma. De câte ori te îndoeşti, spune: «Lucrează acum, lucrează imediat etc. ». Desvoltă-ţi facultatea efortului, desvoltă combativitatea, antrenează-te toată ziua, să faci orice imediat. «Odaia mea este în desordine, am s'o aşez imediat, nu peste cinci minute, ci numaidecât». « Mi-am rătăcit stiloul, trebue să-l caut imediat. Trebue să fac o vizită neplăcută, ar fi trebuit să o fac peste cincisprezece zile, mă voiu duce chiar după amiazi». Şi telefonez imediat

pentru a fixa ora. Adevăratul eu, comandă astfel vechiului eu care se supune ca un sclav.

Scrie pe o bucată de hârtie adevărurile următoare şi meditează asupra lor timp de 5 minute în fiecare zi: «Decizia şi acţiunea imediată asigură succesul; când prevezi posibilitatea de a
studia un proiect, studiază-l imediat, aşa încât, dacă se prezintă ocazia, să fii în stare să iei o hotărîre fără întârziere. Gândeşte-te bine şi repede, adună lămuriri dacă e nevoie, dar ia-ţi hotărîrea şi fixează numaidecât ziua când se va face lucrarea».

Reamintesc că nu trebue să confunzi acţiunea pripită cu acţiunea promptă. Acţiunea pripită nu comportă nicio gândire. V'am spus cu ocazia cumpărării unei case, că trebue consultat arhitectul, busola, punga; aceste cercetări se fac în 24 de ore, nu într'o lună. Omul care se gândeşte o lună pentru a pune mâna pe ocazie, este tot atât de vinovat ca acela care ia o hotărîre, fără a se fi gândit mai dinainte la ea.

întreabă oameni de afaceri şi vei vedea ce importanţă dau ei iuţelii. Nu te supără faptul că o casă de automobile îţi predă maşina cu o întârziere de 1 sau 2 luni? Croitorul care-ţi predă costumul de care aveai nevoie, a doua zi după ceremonie?... Oamenii cari nu sunt exacţi, sunt în stare de inferioritate toată viaţa lor. Ei se scuză aruncând toată vina pe ocupaţiunile lor. Mulţimea ocupaţiunilor sunt; din contra, o cauză de scrupuloasă punctualitate.

Din cea mai fragedă tinereţe trebue infiltrat copiilor, exactitatea, punctualitatea, vioiciunea. Alegeţi-le

educatorii, căci orice educator lasă urme asupra spiritului lor; educatorii lor trebuesc să fie exacţi şi iuţi; prin sugestie, ei vor lucra în mod favorabil asupra spiritului tânăr; voi înşivă, dacă aveţi reaua obişnuinţă de a întârzia la o întâlnire, la masă, schimbaţi-vă obiceiurile; niciodată nu este prea târziu. Cu un ceasornic şi un program zilnic nu vei fi niciodată în întârziere. La început fă o sforţare şi viaţa ţi se va transforma complet. «Dacă ocazia ta» se prezintă, apuc'o de păr când trece. Ai în tine germenul nedefinit al tuturor calităţilor posibile şi de dorit. Ai deci, sub formă de germen, vioiciunea,

cultul ord inei; această facultate trebue să o cultivi, să o pui în evidenţă. Caută de exprimă acest adevăr, spunând: *«take your chance»,* la orice oră din zi. Urmăreşte astfel una din ţintele esenţiale ale vieţii. Tot astfel, dacă îţi antrenezi numai braţele, sau plămânii, tot organismul profită şi se desvoltă paralel; sufletul, a cărui putere creşte prin cultură, va dobândi facultăţi de influenţă şi magnetism asupra semenilor tăi. Mulţumită programului zilnic, urinat cu perseverenţă şi încontinuu, susţinut de autosugestie, îţi liberezi energiile, influenţa socială şi magnetică.

Magnetismuljpersonal, această putere de atracţie, proprie spiritelor care se cultivă, va pune toate puterile tale în mişcare şi va face să strălucească în jurul tău tot ceiace e mai bun, îţi va procura satisfacerea tuturor dorinţelor tale.

«În nesiguranţă, gândeşte, apoi lucrează numaidecât, nu te abţine niciodată ».

CAPITOLUL XIX

AUTOSUGESTIUNEA

« Alegeţi ca ideal o viaţă perfectă şi deprinderea vă face viaţa voast ă perfectă o
(Pylhagora).

Trebue să ne înţelegem asupra sensului câtorva cuvinte

Psihologia clasică socoteşte sufletul înzestrat cu trei facultăţi:

a) Tendinţele afective, sau *sensibilitatea.*

b) *Inteligenţa* sau capacitatea mintală.

c) *Voinţa* sau capacitatea motrice.

Frenologii moderni spun că spiritul omului este înzestrat cu 42 de capacităţi sau aptitudini şi nu numai că le clasează, dar le şi localizează cu preciziune în creer, pe craniu, pe faţă şi pe tot trupul. Această pretenţiune – deseori justificată – este totuşi exagerată. În linii mari are însă atâtea adevăruri, încât trebue să acceptăm în principiu, chiar dacă le vom modifica puţin în detalii şi le vom simplifica în practică.

Iată unele dintre aceste capacităţi sau

aptitudini: noţiunea spaţiului, a timpului, a distanţei, a culorilor, a formei, veneraţiunii, dorinţa de a avea aprobarea lumii, discreţiune, combativitate, bunăvoinţă, stimă de sine, etc. Aceste capacităţi se pot aşeza în grupurile de capacităţi motrice, afective sau intelectuale.

II vom scuti pe cetitor de lista întreagă a acestor diferite capacităţi sau aptitudini.

Ceiace trebue să reţinem pentru un moment este că starea psihică se poate împărţi în două stări deosebite: *o stare conştientă.,* care cuprinde o parte a inteligenţii (logică, raţiune, atenţiune, reflexiune şi voinţă) şi o stare *inconştientă,* căreia îi corespund sensibilitatea şi o parte a inteligenţii; (intuiţie, credinţă, etc.). *Inconştientul* se împarte, la rândul său, în două stări secundare: subconştientul şi superconştientul.

Unele calităţi, care altădată făceau parte din inteligenţă, se consideră acum ca aparţinând inconştientului; acestea sunt: credinţa, intuiţia, imaginaţia, memoria, deprinderea, cari sunt din domeniul subconştientului deci al inconştientului.

Conştientul (raţiune, logică, voinţă) nu ocupă în psichicul vostru decât o mică parte. El serveşte numai să supravegheze şi să organizeze educaţia inconştientului, care domină toată psihologia aplicată.

Conştientul vă arată defectele de cari trebue să vă desbăraţi şi aptitudinile pe care trebue să le căpătaţi; el intervine în alegerea autosugestiilor şi vă dă perseverenţa necesară pentru a ajunge să realizaţi scopul pe care îl urmăriţi, anume

educarea inconştientului.

În rezumat:

Conştientul cuprinde logica, raţionamentul, judecata şi voinţa; el produce controlul, introspec- ţiunea, reflecţia şi atenţia; el este numit în limbajul popular «mintea», în opoziţie cu inconştientul sau «inima » (sufletul).

Subconştientul – care face parte din inconştient, – este partea cea mai importantă a fiinţei noastre mintale; el cuprinde *deprinderile, aptitudinile noastre, tendinţele, instinctele, caracterul,*

credinţa, intuiţia, imaginaţia, memoria şi iubirea noastră.

Superconştientul – care face parte din inconştient – este conştiinţa noastră morală, sfătuitorul nostru intim, adevăratul nostru eu, eul ideal; tot el cuprinde ideile bune cari ne conduc în viaţă, frumosul, binele, bunătatea, religiozitatea, etc.

Trebue însă să ştim că în practică ori de câte ori conştientul luptă cu inconştientul, ori de câte ori este o luptă între minte şi inimă sau între imaginaţie şi voinţă, această luptă este întotdeauna neegală; întotdeauna inconştientul, adică inima, imaginaţia, sentimentul, va fi învingător. Aşa dar, nu căutaţi să vă educaţi voinţa, ci inconştientul ; încercaţi să creiaţi sugestii bune, căci numai astfel veţi lucra în mod automat, fără niciun efort. Educaţi-vă inconştientul, căci numai el vă conduce în viaţă, vă formează caracterul şi vă hotărăşte soarta.

În conştient sălăşluesc: îndoiala, şovăirea, pesimismul, lenea şi toate capacităţile negative.

Dimpotrivă, *în inconştient* sunt facultăţile cari ne împing la acţiune: idealul, misticismul, credinţa, iubirea, veselia, optimismul, entuziasmul.

Conştientul trebue să educe inconştientul sub controlul raţiunii. Tot el serveşte la introspec- ţiune şi la psihanaliză.

Superconştientul – care face parte din inconştient – este sediul adevărului, al frumosului şi al dreptăţii. Tot aci se află bunătatea, bunăvoinţa, eroismul, misticismul, iubirea, supranaturalul, ideile filosofice şi religiozitatea. Superconştientul este nul la omul amoral,

fără suflet, egoist, la brută; este foarte desvoltat la supraom, la erou, la geniul binefăcător şi la artist.

Subconştientul – care face parte din inconştient – este în definitiv, partea esenţială a minţii noastre, el singur cuprinde nouă zecimi din psihicul nostru. El este sediul memoriei, obiceiurilor, reflexelor, instinctelor, credinţii, entuziasmului, limbajului, ticurilor, gesturilor, gusturilor, voca- ţiunilor, pasiunilor, însuşirilor, darurilor şi aptitudinilor fiinţei noastre. Prin urmare el este partea cea mai importantă a vieţii noastre interioare şi a caracterului nostru. Pentru ca conştientul să poată pătrunde în inconştient, trebue să recurgem la meditaţie; când un om pătrunde în inconştientul altuia (prin întrebări cercetându-i visele, sau stând cu el de vorbă) s'a servit de psihanaliză. Adică conştientul celui care întreabă, pătrunde în inconştientul celui care răspunde.

Când spuneţi: «ideile mari pornesc din inimă », exprimaţi următorul adevăr: ideile mari vin din inconştient, sau, mai bine zis, din superconştient.

Când Emil Coue spune[††]): « imaginaţia învinge totdeauna voinţa», aceasta înseamnă că inconştientul domină întotdeauna conştientul.

Când inima este în conflict cu creerul, inima învinge; aceasta înseamnă că conştientul este întotdeauna învins de inconştient.

---

†† Emile Coufi a vulgarizat autosugestia, acest măreţ procedeu de terapeutică; prin aceasta, el a fost un mare binefăcător al omenirii. Cetiţi cartea sa: *Stăpânirea de sine prin autosugestie conştientă* (Editura Oliven, Paris).

Concluzii: Trebue să facem educaţia inconştientului ; dar, pentru a realiza acest lucru, trebue să ne folosim de conştient; acesta este scopul pe care îl urmărim pentru a ne reeduca spiritul şi pentru a câştiga fericirea.

Care este cel mai puternic mijloc de care dispuneţi pentru a vă reeduca?

Autosugestia cu ajutorul căreia vă educaţi inconştientul.

Precizez şi repet.

Psihologia consideră spiritul sub două aspecte diferite: *starea conştientă* şi *inconştientul.* Conştientul este acela care vi se manifestă atunci când vă daţi seama de ceiace faceţi. Dimpotrivă,

inconştientul se exercită de ex. în timpul mersului, în timp ce înnotaţi, ori de câte ori faceţi lucruri care se îndeplinesc instinctiv, independent de voinţa voastră. Această stare inconştientă, o puteţi transforma într'una conştientă. Puteţi, dacă vreţi, să observaţi mişcările pe cari le faceţi.

Exemplu: Vă plimbaţi pe stradă cu un prieten; staţi de vorbă cu el; vă daţi seama de cuvintele pe care le spuneţi; sunteţi conştient de drumul pe care mergeţi pentru a ajunge într'un anumit loc. Dar afară de conversaţie, care se face sub controlul conştientului, mai este şi inconştientul care lucrează. Inconştientul vă îndreaptă paşii către partea oraşului unde vă duceţi şi pe care o cunoaşteţi printr'o lungă obişnuinţă. Inconştientul vă face să vă feriţi de maşini; comandă gesturilor pe care le puteţi face în timp ce vorbiţi; tot el vă pune Ia îndemână cuvintele necesare limbii, pe care o vorbiţi cu prietenul vostru.

Aceste două domenii diferite sunt totuşi într'un strâns contact: e uneori greu să spui unde începe unul şi unde sfârşeşte celălalt. Puteţi pătrunde în domeniul inconştientului cu ajutorul introspecţiunii. Acest procedeu, vă dă posibilitatea să vă analizaţi singuri, să vă daţi seama de mobilul fiecărui fapt, să vă măsuraţi vorbele, să vă regulaţi ritmul respiraţiei, să vă opriţi atunci când mergeţi în mod automat şi să vă îndreptaţi paşii unde vreţi; să-i faceţi mai mari sau mai mici; toate actele care se petrec în inconştient le puteţi readuce în conştient. Sunteţi uneori veseli sau trişti, fără să ştiţi de ce. Faceţi atunci puţină introspecţiune, cercetaţi-vă starea sufletească. Sunteţi

veseli, pentrucă un ceas înainte aţi aflat o veste bună. Dimpotrivă, sunteţi trişti, pentrucă vi s'a povestit o nenorocire. Inconştientul se află sub impresia acestei veşti bune sau rele. Atunci vând vă simţiţi apăsat de o nelinişte sufletească nelămurită, cercetându-vă cu ajutorul introspecţiunii, veţi putea descoperi cauza acestei stări de spirit inconştiente.

Duhovnicul, când pune întrebări celui ce vine să i se spovedească, se adresează conştientului; psihiatrul, care aplică psihanaliza unui bolnav de nervi, se adresează direct inconştientului.

Vom studia în deosebi *inconştientul,* căci y cu ajutorul lui vă veţi reeduca.

Soarta depinde de caracterul vostru, caracterul este rezultatul obiceiurilor voastre, iar obiceiurile sunt urmarea actelor mereu repetate. Faptele sunt produse de sugestii. Prin urmare, dacă vreţi să vă făuriţi singuri soarta, trebue să vă faceţi obiceiuri bune. Aceste obiceiuri se fac cu ajutorul inconştientului, căci aci se găsesc în stare latentă toate obiceiurile. Trebue să lucrăm mereu şi cu multă voinţă asupra inconştientului, deoarece el constitue caracterul. Dacă vreţi să vă ridicaţi în viaţă, trebue să vă influenţaţi inconştientul cu ajutorul conştientului şi, la rândul lui, inconştientul vă va forma caracterul şi deci soarta întregii vieţi.

Trebue să vă educaţi inconştientul servindu-vă mereu de A.S.

Câteva exemple: pentru a reuşi în viaţă, trebue să fii sănătos, să nu ai vicii, să ai o voinţă fermă şi să te supui unei discipline severe, ordinei şi metodei. Gândiţi-vă la aceste indicaţii şi ajungeţi la concluzia că, pentru a îndeplini acest program, trebue

să vă obişnuiţi să vă sculaţi de vreme, să faceţi educaţie fizică, să nu mâncaţi niciun aliment toxic, să nu beţi decât apă şi să nu faceţi nimic fără să fi chibzuit bine înainte, într'un cuvânt, să fiţi în orice împrejurare, oameni ho- tărîţi şi disciplinaţi. Conştientul vă va spune că trebue să vă controlaţi stările afective.

Dintre stările afective, veţi alege una: nerăbdarea. Nu veţi mai fi de aci înainte nerăbdător. Toată ziua vă veţi spune: sunt răbdător; şi ori de câte ori cea mai mică împrejurare vă va împinge să vă înfuriaţi, să repetaţi din nou: sunt răbdător. La sfârşitul zilei vă veţi putea da seama că în loc să vă fi înfuriat de 10 ori în acea zi, abia aţi fost nerăbdător de două, trei ori. Sub controlul conştientului veţi ajunge încet, încet să nu vă mai înfuriaţi de loc. Bine înţeles, la început, trebue să vă menţineţi mereu cu ajutorul A.S.; dar, după şase luni de un astfel de antrenament, veţi dobândi în sfârşit calmul; atunci obiceiul de a fi calm a trecut în inconştient.

După ce aţi înlăturat această primă stare afectivă, să vă faceţi o deprindere bună, de exemplu aceia de a vă scula devreme, de a nu bea decât apă, de a nu vorbi niciodată de rău aproapele, încetul cu încetul, după un an să zicem, v'aţi făcut câteva obiceiuri bune, care de aci înainte, nu vă vor mai cere nicio sforţare. Veţi deveni mai plăcut tuturora, vă veţi obosi mai puţin şi veţi produce mai mult. Cu alte cuvinte, fericirea sufletească, sănătatea şi profesiunea voastră, resimt efectele binefăcătoare ale acestei reeducări.

Acum aveţi caracterul de om calm şi răbdător. Acest caracter creat conştient

la început, s'a manifestat apoi în mod automat. Procedaţi tot astfel pentru a desbăra de defecte, pentru a dobândi obiceiuri bune şi a dobândi însuşirile pe care le doriţi.

Aşa dar, autosugestiunea constă în a trece în inconştient ceiace a fost hotărît de conştient, aju- tându-vă de o sugestie.

Nu întrebuinţaţi autosugestii negative, pentru a fi calmi, feriţi-vă să spuneţi: «nu mai sunt nerăbdător », să nu spuneţi: « voiu fi răbdător », ci: « sunt răbdător ». Apoi, atunci când sunteţi singuri şi vă puteţi gândi în linişte, să vă închipuiţi în faţa unor împrejurări din zi, care vă ameninţă calmul şi răbdarea. De exemplu: vă închipuiţi că sunteţi enervaţi, în faţa a cinci sau şase persoane cari îşi bat joc de voi, găsindu-vă caraghios. Numaidecât, din dorinţa de a place, vă închipuiţi ce atitudini trebue să aveţi pentru a câştiga aprobarea persoanelor cu cari trăiţi; vă închipuiţi aceste două imagini, una neplăcută, alta plăcută şi, bine înţeles, alegeţi pe cea din urmă, cu hotărîrea de a fi calmi.

Rolul inconştientului în autosugestie

Spuneţi de mai multe ori pe zi: *«Scopul esenţial pe care îl urmăresc în viaţă este perfecţionarea fiinţei mele».*

Ţineţi această idee în inconştient, câteva luni; ea se va înrădăcina, va prinde cu siguranţă. În acea zi şi în zilele următoare, inconştientul vă va reaminti hotărîrea pe care aţi sădit-o în el. Veţi vedea într'o bună zi că simţiţi, gândiţi şi lucraţi cu totul altfel decât înainte. Aceste

cuvinte, aceste imagini şi fapte noui nu le-aţi gândit, ci se produc spontan; sunt fructul unei munci care s'a făcut în subconştientul vostru.

Le Bon a spus: *«.Educaţia constă în a face să treacă conştientul în inconştient».*

Inconştientul

II împărţim în două: a) *subconştiinlă;* b) *super- conşliinţă.* Dincolo de neconştiinţă, care formează viaţa psihică, se află viaţa organică, în care nu putem pătrunde prin introspecţiuni; bătăile inimii, mişcările stomacului, fenonencle de nutriţie, etc. Puteţi, totuşi, să vă influenţaţi direct organele vegetative, prin conştient. Sentimentele negative, pesimismul, neliniştea, gelozia, dau naştere la turburări funcţionale şi produc otrăvuri cari slăbesc funcţiunea glandelor cu se- creţiune internă (tiroida, ficat, splină) şi strică sănătatea. Prin urmare, conştientul, cu ajutorul inconştientului, vă poate influenţa organele. Dacă sunteţi optimişti şi binevoitori veţi fi mai sănătoşi decât dacă sunteţi pesimişti şi răutăcioşi.

În rezumat, supraconştiinţa este înconjurată de inconştiinţă, care sfârşeşte acolo unde începe conştiinţa.

Comparaţi-vă sufletul cu o ţintă, a cărei punct negru din mijloc este supraconştientul. În jurul acestui punct negru este un cerc roşu şi la urmă unul alb. Cercul roşu este subconştiinţa care înconjoară punctul central sau superconştiinţa. Partea albă este conştiinţa, partea cea mai vizibilă, cea mai superficială. Punctul negru este

superconştiinţa, unde numai introspecţiunea sau psihanaliza vor ajunge eul ideal.

Aşa dar, prin subconştiinţă se face legătura între superconştiinţă şi conştiinţă. Toate deprinderile, toate gândurile, mişcările şi sentimentele obişnuite devin automate şi pornesc din subconştient. Tot subconştientul, comandă diferitelor exerciţii ca: mersul, înnotul, călăria şi tuturor reflexelor, etc.

Organismul fizic şi mintal vă funcţionează normal? Atunci rămâne în domeniul inconştientului. Nu aveţi conştiinţa funcţionării lor. Nici chiar subconştientul nu primeşte vreo impresie. Dar imediat ce aveţi puţină febră, respiraţi cu greutate, inima bate mai repede şi digestia este rea. Numaidecât, subconştientul simte o oarecare indispoziţie care turbură somnul şi vă face să vă simţiţi prost dispuşi. Până acum, totul se petrece în afară de conştiinţă. Când aceste fenomene se accentuiază, atunci intră în joc conştientul şi trage concluzia: «sunt bolnav, trebue să mă îngrijesc».

Cunoaşteţi toţi acea stare de nelinişte, de tristeţe, turburare vagă, pe care Francezii o numesc «cafard » (plictiseală); este o stare psihică primejdioasă pentru desvoltarea spiritului vostru. Nu trebue niciodată să vă lăsaţi cuprinşi de această stare. Dacă vă simţiţi cuprinşi de această indispoziţie sufletească, gândiţi-vă bine cinci minute şi încercaţi să-i aflaţi cauza. O veţi descoperi repede. Conştientul a cercetat inconştientul – subconştient şi superconştient – cu ajutorul introspecţiunii. Veţi găsi uneori că

această stare se datoreşte unei mici înţepături de amor propriu, unei griji, unei obsesii. Trebue să alungaţi aceste gânduri negre şi să puneţi în locul lor altele, folosindu-vă de A.S. Veţi recurge la această metodă, ori de câte ori obsesia sau ideea fixă se va interpune între conştient şi inconştient, pentrucă obsesia este o idee care iese mereu din inconştient, ca să apară, fără voia voastră, în conştiinţă. O veţi izgoni când veţi ajunge să vă puteţi controla gândurile.

Cum poate conştientul să influenţeze viaţa organică

întâmpinaţi o persoană cu exclamarea: « Ce bine arăţi ». Spiritul subconştient, prin sugestie, simte un fel de bună dispoziţie, care îndreaptă turbu- rările organismului. Fiecare sugestie influenţează fiinţa fizică şi fiinţa morală. Dacă reuşiţi să menţineţi în spiritul vostru inconştient, ideea că organele voastre funcţionează perfect, aproape sigur că ele vor funcţiona perfect. În acest chip medicul poate vindeca turburări funcţionale prin « psihoterapie ».

Gândurile care revin des în conştiinţă, sunt prinse de inconştient, ele se stabilesc acolo definitiv şi alcătuesc fondul vieţii voastre psihice. Căutaţi să păstraţi aceste idei: «sunt stăpân pe mintea mea », «îmi pot controla gândurile ». Va veni un moment când, aceste sforţări de a ajunge stăpân pe conştient, vor fi încoronate de succes. Atunci nu vă veţi mai teme de obsesii, de nelinişte, de plictiseală. Dacă vă e teamă că nu veţi reuşi, ajutaţi-vă

spunând: «vreau şi pot».

În societatea de azi se găsesc o mulţime de oameni nefericiţi, numai pentrucă sunt neliniştiţi, îngrijoraţi, emotivi, ultrasensibili, deprimaţi, neurastenici, stăpâniţi de tot felul de ticuri; acestor persoane li se poate aplica psihoterapia şi, pentru a fi vindecate, un psihoterapcut trebue să-i îngrijească de aproape.

Citiţi cărţile lui Berillon, Paul Farez, Harten- berg, Livet, C. A. Lévy, M. de Fleury, Philippet, Prost, Toulouse etc.

Rolul credinţei în autosugestie

De multe ori puterile voastre nu vă sunt limitate decât de însăşi mintea voastră. Trebue să aveţi încredere în rolul pe care trebue să-l jucaţi în viaţă şi în succesul pe care trebue să-l dobândiţi. Adeseori auziţi vorbindu-se despre un domn X, un om şters şi necunoscut, care, pe neaşteptate, într'o anumită împrejurare, a dat dovadă că este un om inteligent şi în stare să se apere în viaţă. De ce? Pentrucă acest domn X, sub influenţa unei sugestii şi-a dat seama că este în stare să ia o hotărîre folositoare şi că posedă o putere pe care au exteriorizat-o evenimentele.

Dimpotrivă, cunoaşteţi oameni mari de Stat, mari politicieni, generali, în cari v'aţi pus toată nădejdea şi cari, într'o bună zi, din cauza unei turburări a sănătăţii, nu reuşesc să facă nimic, într'o împrejurare în care altădată ar fi izbutit cu siguranţă. De ce? Pentrucă au pierdut credinţa, încrederea în ei, într'un anumit moment, s'au îndoit de ei. Din acea zi, cariera le e sfârşită, nenorocirile încep, ele aduc neîncrederea în sine şi

neplăcerile vin una după alta. Astfel se explică mărirea şi decăderea unui om.

îndoiala şi teama – care se petrec în *conştient* – vă micşorează puterile şi întârzii manifestarea lor; credinţa (care sălăslueşte în inconştient) urneşte munţii din loc; multe piedici, care vi se par ziduri ce vă stau în cale, pot fi uşor trecute îndată ce căpătaţi o încredere neclintită în puterile voastre. Aveţi forţe pe care nici nu Ie bănuiţi şi care se vor arăta îndată ce va vrea spiritul vostru. Credinţa, este facultatea care vă face să vi se pară posibil un lucru pe care acum nu-l vedeţi şi nu-l puteţi înţelege, încrederea, fără controlul raţiunii (conştient), duce la « credulitate»; dar credinţa poate şi trc- bue să meargă mână în mână cu raţiunea, « cree- rul trebue să fie de acord cu inima». Viaţa ar fi imposibilă pentru omul care nu ar avea credinţă. Aţi admis că două şi cu două fac patru, înainte ca aceasta să fi fost demonstrată. Tot astfel s'a întâmplat cu cele mai multe dintre cunoştinţele pe care le avem. Credeţi întâi şi apoi înţelegeţi. Aveţi o însuşire care vă îndrumează când e vorba să apreciaţi dacă un lucru este posibil sau verosimil, atunci când aceasta nu v'a fost încă demonstrat sau dovedit. Această facultate este 7n- *tuiţia* (inconştient). Cesar avea credinţa în puterea de a cuceri Galia şi a cucerit-o.

Credinţa şi încrederea (inconştient) dau o putere extraordinară oricărei sugestii, care creşte pe măsură ce credinţa sporeşte. Ştiţi că influenţa pe care o exercită un hipnotizator este în proporţie cu credinţa subiectului în puterea lui. Hipnotizatorul care a reuşit să adoarmă odată o persoană, are o mare influenţă

asupra ei şi de câte ori o adoarme din nou, influenţa lui creşte.

Paul Nyssens, povesteşte cazul unui om care hipnotizase de mai multe ori câţiva din membrii unei familii; aceştia ajunseră atât de mult supuşi influenţii lui, încât cădeau în hipnoză de îndată ce-l vedeau. Hipnotizatorii de profesiune, ştiu ce rol joacă încrederea şi imaginaţia în fenomenele de optică; atunci când dau o reprezentaţie, ei fac în aşa fel, ca să se înconjoare de câteva persoane predispuse să se lase influenţaţi de ei. Printre aceştia, alege pe cele mai suges'tibile şi le adoarme. Prima izbândă impresionează pe celelalte
persoane, care, la rândul lor, sunt uşor hipnotizate.

Pe de altă parte, dacă hipnotizatorul observă că sunt în sală şi unii refractari la sugestiile lui, pe aceştia îi înlătură. El ştie că fiecare individ care rezistă la influenţa sa, creiază la cei cari nu sunt încă hipnotizaţi sentimentul, ideea sau credinţa că pot şi ei să se sustragă influenţii hipnotice. Ei bine, conştientul exercită asupra inconştientului acelaşi rol ca şi hipnotizatorul asupra subiectului său. Cu cât conştientul va fi mai vioiu şi mai încrezător, cu atât A.S. va fi mai folositor. *Credeţi-mă, că veţi avea o mare, o formidabilă influenţă asupra voastră înşivă;* afirm cu tărie că acesta este adevărul. De altfel vă veţi convinge repede de acest adevăr şi în acea zi veţi vedea că această influenţă asupra voastră va creşte pe zi ce trece. Vă influenţaţi singuri. Cu cât veţi recurge mai mult la autosugestie, cu atât vă veţi fi lăsat voluntar influenţaţi şi cu atât mai mult va creşte puterea de a vă influenţa singuri.

Cu atât mai mare va fi credinţa în puterea voastră.

Combinaţi autosugestia şi acţiunea

Trebue mereu să vă educaţi inconştientul cu ajutorul A.S.; toată reeducarea sta în acest principiu.

Soarta voastră depinde de temperament (constituţie fizică şi morală sau caracter); caracterul este consecinţa deprinderilor, deprinderile sunt rezultatele unor acte des repetate. Aceste acte urmează unor idei motrice, aceste idei s'au născut din sugestii, deci cu ajutorul sugestiei puteţi dobândi îmbunătăţirea voastră şi desvoltarea adevăratului eu. Prin eu adevărat, înţeleg eul ideal, *superconşlientul* adică tot ceiace aveţi mai bun în voi. Astfel veţi dobândi o adevărată personalitate, o individualitate curăţită de idei parazite şi de deformări pe care le datoriţi sau împrejurărilor sau altor persoane. Acest rezultat se obţine prin acţiune triplă a conştientului, a superconştientului şi a subconştientului.

Să vă folosiţi de A.S. pe care le-aţi ales după o lungă chibzuială, căci ele sunt individuale. Veţi continua atâta timp cât nu sunt încă aşezate solid în subconştient, atâta timp cât nu fac încă parte din viaţa voastră sub formă de *deprinderi.*

Autosugestia se realizează sub trei forme despărţite sau concomitente: *imaginea, formula* şi *actul.* Independent de formele scrise sau spuse, trebue să vă puneţi în armonie, viaţa, cu aceste sugestii; cu alte cuvinte, a treia manifestare a autosugestiei, în afară de

formulă şi imagine, este acţiunea. Dacă, de exemplu, vreţi să dobândiţi puterea de concentrare, adică facultatea de a vă fixa gândul asupra unui anumit subiect, trebue să căutaţi împrejurările în care să vă puteţi fixa atenţia asupra unui singur lucru, fără să vă mai lăsaţi distraţi de nimic altceva, orice ar fi. Puterea de concentrare este un mijloc de a deveni inteligent, de a dobândi o judecată sigură asupra fiecărui lucru, simţul valorilor. Veţi repeta, înainte de a începe un lucru oarecare: «îmi concentrez mintea asupra acestui lucru şi îmi îndrept toată atenţia numai asupra lui ». Apoi, să vă închipuiţi, lucrând cu sârguinţă, cu atenţie, cu urechile astupate, inaccesibili cauzelor exterioare. Dar dacă în acelaşi timp nu vă faceţi obiceiul de a vă concentra asupra unui lucru, cât de puţin timp, formulele şi imaginile nu vor servi la nimic. Le veţi pronunţa, totuşi, în fiecare clipă pentru a o lua din loc, pentru a vă obişnui să îndepliniţi acţiunile. *Este neapărat nevoie de acţiune,* ea completează imaginea şi formula.

Dacă vreţi să vă vindecaţi de timiditate, nu e de ajuns să spuneţi cu voce tare: «sunt îndrăsneţ,
îmi place să vorbesc în public» şi să vă închipuiţi o şedinţă în care vorbiţi foarte liniştiţi, ci trebue să şi faceţi acest lucru. Veţi merge treptat, la început, veţi vorbi singuri în faţa oglinzii, apoi faţă de două sau trei persoane din familie. Veţi putea apoi vorbi în faţa unui public numeros, pentru a alunga această timiditate, pe care o veţi învinge repede.

În rezumat, pentru a vă antrena, să vă serviţi de imagini şi de cuvinte şi să făceţi sforţări conştiente pentru a le realiza

neîntârziat, în mod progresiv, în cele mai mici fapte din zi.

Antrenaţi-vă treptat

Am spus că trebue să vă antrenaţi progresiv pentru a reuşi. Succesul e o chestiune de obişnuinţă; de ace'a unele persoane reuşesc întotdeauna şi altele niciodată. Acestea din urmă, încercându-se să se folosească de A.S., în împrejurări uşoare, se vor obişnui să reuşească.

Trebue să vă controlaţi şi să vă supraveghiaţi gândurile. Gândurile voastre conştiente sunt sugestii folositoare, care se vor stabili în inconştient şi se vor manifesta în viaţa voastră; este deci evident că trebue să vă supraveghiaţi cu multă grije conştientul şi să nu primiţi decât gânduri care traduc adevăratul *vostru eu.* Controlaţi-vă neîncetat spiritul, pentru a nu lăsa să pătrundă acolo decât gânduri folositoare.

Voinţa şi stăpânirea de sine

Viaţa trebue să vă fie icoana firii voastre, a personalităţii voastre, trebue să vă supuneţi superconştiinţei. Dacă ideea este motrice, adică

luminoasă şi vie, ea va da naştere unui act de voinţă. Voinţa nu există prin ea însăşi, voinţa este ideea limpede şi sigură care se transformă în act, ideea motrice, e aceea care se numeşte *voinţa.*

Această idee motrice trebue întărită prin autosugestii mereu repetate.

Rezumat. Vorbiţi, scriţi, gândiţi şi simţiţi *conştient,* adică îndreptaţi-vă atenţia asupra voastră înşivă, asupra activităţii voastre fizice şi mintale, supraveghiaţi-vă neîncetat conştientul.

Orice activitate a acestui conştient va lăsa o urmă în subconştient, DĂTORITĂ UNEI AUTOSUGESTII SPUSE ŞI MEREU REPETATE.

Fiecare activitate voluntară a minţii voastre devine o autosugestie voluntară: impresiile produse asupra subconştientului alcătuesc memoria; când subconştientul transmite conştientului impresiile pe care le-a primit dela el, se întâmplă atunci procesul readucerii aminte. Subconştientul are tendinţa să reproducă activităţile pe care le-a încredinţat conştientul vostru. Aceste tendinţe vor fi cu atât mai puternice, cu cât activitatea conştientului vostru a fost mai mare şi cu cât această operaţie s'a făcut mai des. Cu cât o idee conştientă e mai puternică, cu atât va fi mai des exprimată, *cu cât se va forma mai uşor deprinderea,* cu atât mai mult vă veţi îmbogăţi subconştientul, care, la rândul lui, va constitui *caracterul.* Cu ajutorul autosugestiei, reînoiţi cât de des activităţile conştiente pentru a creia deprinderea; astfel activităţile noui, devin spontane, automate.

Repetaţi A.S. Toate A.S. au efect oricând şi oriunde. Ele sunt mai mult sau

mai puţin folositoare, după atenţia pe care le-aţi dăruit-o, după credinţa pe care o aveţi într'însele şi *după numărul repetărilor.*

La început nu e nevoie să credeţi în eficacitatea lor (în folosul ce vă vor aduce), e de ajuns să continuaţi cu perseverenţă.

Diferite aplicaţii ale autosugestiei

AUTOSUGESTII PENTRU A MĂRI MEMORIA

Nu avem numai *o* memorie, ci nzai *multe*. Sunt tot atâtea memorii câte facultăţi mintale. Memoria formei, a timpului, a numerelor, a locurilor, a întâmplărilor, se deosebesc între ele. Sunt, totuşi, regule generale, care ne ajută să întărim orice fel de memorii. Fiecare trebue să recurgă la aceste procedee pentru a-şi întări punctele slabe.

Pentru a desvolta *memoria evenimentelor,* în fiecare seară în pat, înainte de a adormi, să vă rememoraţi, în cinci minute, toate întâmplările din acea zi, începând cu ultima şi terminând cu prima.

Pentru a desvolta *memoria vizuală,* trebue să vă faceţi obiceiul de a privi toate amănuntele unui lucru. Sunteţi în tramvai; priviţi cu atenţie un călător şi observaţi-l cu de-a-măruntul; uitaţi-vă la culoarea părului, la forma nasului, a urechilor, la atitudine, la forma mâinilor, la haine, la înălţimea lui, gândiţi-vă cam ce greutate are, ce meserie, etc. Mintea să nu lenevească şi mai ales să nu rătăcească la întâmplare.

Pentru a desvolta *memoria auditivă,* e deajuns să învăţaţi o limbă streină prin metoda fonografului, antrenaţi-vă de a înţelege alfabetul Morse după ureche.

Obişnuiţi-vă să apreciaţi greutatea, forma, lungimea şi depărtarea lucrurilor; învăţaţi jocuri care desvoltă atenţia ca: « bridge »-ul, «cuvintele încrucişate», în special acesta din urmă, e cel mai

recomandat.

Pentru a vă antrena spuneţi mereu: «îmi exercit memoria în orice ocazie ».

În primul rând, trebue să cântaţi să vă puteţi concentra. Am arătat care sunt mijloacele în capitolul precedent. Repetaţi mereu: « mă gândesc numai la un lucru deodată, îmi îndrept toată atenţia asupra acestui lucru ».

Pentru a vă putea concentra, să citiţi întotdeauna cu creionul în mână; obişnuiţi-vă să reproduceţi un text, cum am arătat mai înainte. Modelaţi, desemnaţi, scrieţi citeţ, faceţi lucruri de mână, jocuri de atenţie, etc.

CUM SE VINDECĂ MÂNIA PRIN AUTOSUGESTIE

Dacă un copil are un acces de mânie, liniştiţi-l, făcându-i o fricţiune cu apă rece, sau înfăşurându-l într'un cearceaf ud, fără să-l dojeniţi; efectul este imediat şi desăvârşit.

Pentru a vindeca un adult de mânie, obişnuiţi-l să fie calm, să urmeze regúlele de igienă generală care restabilesc echilibrul şi armonizează totul în organism. Din clipa în care aţi restabilit echilibrul organismului, sunt speranţe ca individul să se simtă în armonie cu viaţa şi cu semenii săi.

Ori de câte ori sunteţi pe punctul de a vă pierde răbdarea, spuneţi-vă: «sunt calm, sunt energic, sunt puternic, mânia este o slăbiciune ridiculă: pe deasupra, ea dă naştere la otrăviri, mânia omoară cu încetul, este o sinucidere ».

Repetaţi-vă: «vorbesc încet, fac totul cu

răbdare, sunt blajin, sunt calm, mă gândesc bine înainte de a vorbi sau de a face ceva: nu fac nimic şi nu vorbesc decât când sunt stăpân pe mine. Cei ce mă înconjoară admiră calmul şi sângele rece de care dau dovadă; am o mare influenţă asupra lor; fiecare, văzându-mă atât de calm, are încredere în mine. Trebue ca, măcar o oră pe zi, să nu fiu nerăbdător, să fiu stăpân pe mine. Fac impresia unui om serios şi cu judecată. Sunt stăpân pe mine. Sunt mândru să văd că devin hotărît şi energic. O vorbă bună potoleşte orice mânie. Trebue ca măcar câteva
clipe, de mai multe ori pe zi, să fiu absolut stăpân pe mine ».

Fiecare succes face victoria următoare mai uşoară. E plăcut pentru un elev să vadă seara, când îşi face examenul de control, că reuşeşte şi din ce în ce este mai stăpân pe el.

LUPTAŢI ÎMPOTRIVA EGOISMULUI PRIN A.S.

Egoismul atrage după sine antipatia; el creiază, aduce reaua voinţă, pesimismul, nervozitatea, suprimă influenţa socială. Repetaţi cât de des: « ori de câte ori fac bine unuia, îmi fac bine mie ». Bucuria de a face plăcere este folositoare. De când urmez regulele igienice, simt că puterea de viaţă şi generozitatea sporesc odată cu bucuria de a trăi. Vreau să fac bucurie celorlalţi şi să le dovedesc bunăvoinţa mea. Vreau să fiu plăcut şi de folos oricui şi în orice împrejurare. încep cu familia, cu părinţii, cu servitorii, cu inferiorii mei cu care viu în contact în fiecare zi. Sporindu-mi bunăvoinţa şi blândeţea, o voiu

arăta şi celorlalţi. Văd că ai mei sunt din ce în ce mai fericiţi, că îmi atrag semenii, sunt blând cu toţii, ştiu să fac bucurie altora ».

Să nu vă faceţi autosugestii negative; să nu spuneţi, de ex.: « nu sunt timid, nu sunt fricos, nu sufăr». Dimpotrivă, să vă faceţi A.S. posi- tive: «Sunt calm, sunt fericit, sunt stăpân pe mine, mă simt foarte bine».

Rolul autosugestiei în prima educaţie a copilului

Educaţia nu este decât o serie de autosugestii. Profesorul sau părintele trebue să provoace la copil A.S. bine studiate, acesta va ajunge «bine crescut». Astfel, educatorul va forma un caracter bun şi o soartă fericită. Această educaţie prin A.S. poate fi făcută cu ştiinţă şi voluntar. Copilul este o ceară moale pe care o putem uşor modela. Impresiile făcute asupra lui. sunt greu de şters mai târziu. Nu lăsaţi nimic Ia voia întâmplării; veghiaţi asupra imaginilor, exemplelor şi impresiilor pe care le primeşte, observaţi servitorii şi profesorii pe cari îi daţi copilului. Sunteţi răspunzători de viitorul lui.

Soarta vieţii lui va fi rezultatul caracterului; caracterul se va forma din obiceiuri. Sădiţi în sufletul lui deprinderi alese şi nu lăsaţi să şi le facă la întâmplare.

Obiceiurile bune fac personalităţi bune. Cum să sădiţi în copil o deprindere?. Prin repetarea aceloraşi acte. Trebue să căutaţi să nu-i formaţi mai multe obiceiuri

în acelaşi timp, ci unul singur şi să-l supraveghiaţi să progreseze. Dacă un copil este fricos şi se teme de întuneric, lăsaţi-l în întuneric timp de un minut. Indemnaţi-l să se joace dc-a baba-oarba, sau trimiteţi-l să caute un lucru într'o cameră neluminată. Învăţaţi-l să-şi găsească lucrurile ca un orb. Făceţi-l să repete de mai multe ori acest lucru, se va obişnui cu întunericul şi nu va mai fi fricos.

Tot astfel veţi învăţa pe copil să salute, să se ţină frumos (bine), să poarte haine curate, să-şi spele mâinile înainte de a se aşeza la masă, să-şi facă toaleta înainte de a se culca. II veţi învăţa să nu-şi vorbească de rău camarazii şi să capete influenţa socială.

MAGNETISMUL PERSONAL CÂŞTIGAT PRIN A.S.

Se numeşte « magnetism personal» puterea pe care o au unii oameni de a-şi influenţa semenii, de a-i seduce, de a-i antrena. Aceasta este însuşirea fundamentală pentru a reuşi în viaţă. Nu cred că emană dela aceşti oameni un fluid special, ceiace nu ar fi totuşi imposibil, în orice caz, această putere radioactivă se poate desvolta şi chiar câştiga. Iată trăsăturile care caracterizează pe cei ce sunt înzestraţi cu această facultate socială:

Ei au o înfăţişare sănătoasă, figura veselă, fericită, optimistă, încrezătoare; au un trup drept, privesc oamenii în faţă, drept în ochi, au mişcări mlădioase, o înfăţişare energică, ţinută îngrijită, sunt politicoşi fără să fie slugarnici sau

linguşitori, par întotdeauna stăpâni pe ei. Nu vorbesc niciodată despre ei. Posedă «arta de a place». I-a înzestrat natura cu o fire calmă, au încrederea în ei, ştiu să se poarte, sunt respectuoşi şi demni. Ei vă strâng mâna cu putere şi căldură. Şi o persoană care nu e prea sănătoasă, poate fi atrăgătoare, dar ar fi şi mai atrăgătoare dacă ar fi sănătoasă. Chiar unele figuri urîcioase pot uneori să atragă simpatia, dar aceasta se întâmplă rar; ca să placi trebue să ai figura limpede (deschisă), părul îngrijit, să miroşi a rufe curate şi nu a transpiraţie, a tutun sau a parfum artificial. Vocea să fie armonioasă, clară, metalică şi nu ţipătoare, greoaie, sau ştearsă.

Impresionaţi oamenii prin simţuri. Pentru a place minţii lor, trebue întâi să placi simţurilor lor.

Intr'o conversaţie nu trebue să discutaţi niciodată violent şi nici să căutaţi controversa, ci mai curând schimbaţi conversaţia. E bine să atrageţi întâi persoanele pe propriul lor teren şi de acolo, pe nebăgate de seamă, pe tărâmul ce vă convine. Să nu vă vorbiţi niciodată singuri de bine şi mai ales să nu vorbiţi de rău pe alţii; trebue să încurajaţi persoanele cu care vorbiţi.

Pentru a dobândi aceste calităţi în relaţiile sociale trebue, întâi la voi acasă, să luaţi o atitudine radio-activă în familie, cu servitorii, cu rudele; trebue să vă arătaţi binevoitori în orice împrejurare şi să vă obişnuiţi să studiaţi caracterul fiecăruia prin studiul fisionomiei.

Când sunteţi singuri, întreţineţi-vă spiritul cu gânduri binevoitoare, ideea se transformă în act; deprinderea de a fi binevoitor va trece inconştient în felul

vostru obişnuit de a vă purta, în acţiunile voastre.

Mai mult, trebue să recurgeţi la A.S. Trebue să repetaţi autosugestii ca: «Vreau să fiu atrăgător. Am sentimente bune faţă de toţi. Toată lumea mă iubeşte. îmi îngrijesc ţinuta, sunt simplu, vesel, binevoitor, cinstit, sincer şi privesc drept în ochii fiecăruia. îmi îndeplinesc întotdeauna datoria. Pentrucă sunt cinstit, sincer şi îngrijit, fiecare are încredere în mine. Sunt sănătos şi puternic, deci hotărît, întreprinzător şi încrezător. Orice impresie mi-ar face unele persoane, voiu fi întotdeauna faţă de ele politicos, calm, binevoitor. Voiu căuta ocazia să fiu de folos fiecăruia, chiar fără voia lor, voiu face pentru fiecare ceiace aşi dori să facă ei pentru mine. Astfel voiu deveni un om atrăgător ».

Magnetismul personal este darul de a place, de a atrage, de a trezi simpatia. Simpatia este preţul bunătăţii, al loialităţii, al afectivităţii, al sincerităţii, al echilibrului şi al judecăţii, al forţei de caracter şi al sănătăţii.

Oamenii cari reuşesc în viaţă sunt nişte optimişti; au încredere în împrejurări, în ceilalţi şi în ei, aşa dar, trebue să deveniţi optimişti pentru a reuşi în viaţă şi pentru a fi fericiţi.

Optimismul aşteaptă numai binele, el iubeşte viaţa şi nu vede decât partea frumoasă a lucrurilor. Cel mai sigur mijloc de a deveni optimist e să fii sănătos. Sănătatea se dobândeşte cu ajutorul igienii şi al educaţiei fizice.

Pesimismul este tendinţa de a exagera greutăţile vieţii şi de a nu vedea decât partea urîtă a lucrurilor. Pesimiştii sunt toţi nişte egoişti şi nişte chinuiţi.

Pesimistul are ciudă pe ai lui, pe concurenţi, pe clienţi, pe treburile lui, se simte nenorocit,

timid, indispus, nervos, trist; el nu va reuşi niciodată şi nu va culege decât descurajare.

Pesimismul este, nouă cazuri din zece, consecinţa intoxicaţiei şi al igienii proaste. Pesimistul trebue deci să-şi îngrijească trupul şi să-şi întărească vitalitatea. Primul exerciţiu care trebue recomandat este suprarespiraţia. Aerul, lumina, mişcarea, sunt primele trepte pe care le are de trecut.

Nu e mai greu să fii optimist decât pesimist. Spuneţi mereu celor pesimişti, că gândul se transformă în faptă, de aceia să înceapă prin a fi fericiţi cu gândurile lor, ca apoi să fie fericiţi şi în celelalte mici lucruri ale vieţii, în mica lume care-i înconjoară, să se obişnuiască să aibă un gând bun şi o vorbă bună pentru fiecare, trebue să uite defectele aparente ale celor ce-i înconjoară. Optimismul nu costă nimic, dar cumpără tot ce e bun şi frumos în viaţă. El vă dă prietenii cari vă vor ajuta la nevoi.

Să nu vă plângeţi niciodată, nici de oameni nici de lucruri, nici de evenimente. Sistematic căutaţi numai partea cea bună. Dacă simţiţi nevoia, ajutaţi-vă cu A.S. optimiste ca acestea:

« Păstrez o igienă severă, vitalitatea mea sporeşte, creerul meu, bine hrănit de sânge, va avea idei limpezi, voi şti să-mi conduc paşii în viaţă. Sunt optimist, binevoitor, generos, în faptele şi gândurile mele. Nu voi privi decât partea bună a oamenilor ca şi a lucrurilor. Sunt fericit că trăesc. Vorbesc şi lucrez cât mai bine, în lumea cea mai bună. Optimismul meu îmi face din fiecare, un prieten şi-mi atrage simpatia. Vreau ca astăzi, un om să fie fericit că m’a întâlnit».

Gândurile se transformă în fapte, gândurile optimiste aduc sănătate, izbândă şi fericire.

CAPITOLUL XX

STIMA DE SINE [J])

Ca să dobândeşti stima
celorlalţi, trebue să te stimezi
pe tine însuţi.

Sufletul vostru poate fi cuprins de sentimente negative şi depresive: timiditate, agitaţie, nervo- zism, nelinişte, teamă, părere de rău, îngrijorare, invidie, nerăbdare, etc. Dimpotrivă, el poate fi luminat de sentimente pozitive: bună dispoziţie, entuziasm, dragoste, veselie, bunăvoinţă, optimism, bucurie, care întreţin sănătatea, succesul şi fericirea.

Trebue să vă deprindeţi sufletul ca să nu găzduiască decât sentimente pozitive şi să alunge întotdeauna pe cele negative.

Dacă încercaţi această reeducare a voastră, oştiţi rândurile care urmează: zile, săptămâni şi luni. Nu neglijaţi nicio singură zi şi rezultatul va fi întotdeauna mulţumitor.

Trebue să vă desvoltaţi personalitatea, adică generozitatea, ponderaţia, echilibrul, stima de sine; trebue să învăţaţi a porunci şi a asculta, să porunciţi altora şi să vă supuneţi principiilor voastre. Daţi-vă seama că

sunteţi cineva, că

*) Elementele acestui studiu au fost luate din învăţământul D-rului *Victor* ROCINE din Chicago.

sunteţi bine înzestraţi şi că pentru a pune în valoare darurile înalte (superioare) ce posedaţi, e *deajuns* să le exercitaţi şi să le manifestaţi.

Pentru a le simţi, trebue să exprimaţi şi voi semnele prin care se arată aceste daruri la alţii. Trebue să vorbiţi şi să vă comportaţi ca şi cum le-aţi avea.

În felul acesta, vă veţi desvolta influenta socială.

În cariera voastră, alegeţi situaţiile în cari să puteţi comanda. Nu fugiţi de răspundere; luaţi întotdeauna o atitudine corectă, puternică, calmă şi sigură de sine. Ingrijiţi-vă îmbrăcămintea, ţinuta, gesturile, vocea, cuvintele. Nu faceţi nimic care să nu fie drept, adevărat şi bun. Prin urmare, orice acţiune veţi întreprinde, orice cuvânt veţi pronunţa, să fie neapărat numai ex- presiunea binelui şi a adevărului.

Să vorbiţi întotdeauna cu convingere, în aşa fel, încât să convingeţi pe cei ce vă ascultă. Astfel veţi căpăta « magnetismul personal », adică darul de a atrage şi de a antrena.

Urmând sfaturile de mai sus, veţi câştiga încredere în voi; în orice împrejurare veţi putea fi propriul vostru sfătuitor. Veţi hotărî orice lucru fără şovăială. Nu veţi mai şti ce înseamnă timiditatea, agitaţia, nervozitatea. Niciodată nu vă vor mai chinui *furtunile sufleteşti,* făcute din atâtea gânduri parazite şi primejdioase: regret, frica, invidie, etc. Nu fugiţi de răspundere, ci dimpotrivă, căutaţi-o; numai aşa veţi

deveni un conducător de oameni.

Acela care nu-şi simte superioritatea sa, trebue, – pentru a o dobândi – să acţioneze, să vorbească şi să ia atitudinea unui om superior.

Faptele voastre sunt expresiunea gândurilor şi a eului vostru intim.

Trebue să respectaţi tot ceiace vă aparţine: hainele, mobilele, toate lucrurile voastre trebue să le ţineţi în ordine şi să le păstraţi cu grije. Trebue să vă faceţi o părere bună despre caracterul, inteligenţa şi sănătatea voastră, să vă deprindeţi să faceţi orice lucru în mod corect, chiar dacă nu vă vede nimeni. Purtarea voastră, chiar neştiută de nimeni, să fie aceia a unui om de onoare. Să respectaţi totul: pe voi, pe ceilalţi, pe tovarăşul vieţii voastre, familia, meseria, guvernul, religia, situaţia voastră socială; nu fiţi niciodată ironic şi să nu criticaţi niciodată cu răutate.

Gândiţi-vă bine la înţelesul precis al cuvintelor următoare: valoare, mărire, importanţă, loialitate, demnitate, dreptate, adevăr. Gândiţi-vă Ia aceste însuşiri, până ce veţi deveni convins că le aveţi.

Nu pronunţaţi niciodată un cuvânt negativ sau care descurajează ca: «sunt slab», «sunt neînsemnat », «sunt un biet om modest».

Dimpotrivă, vorbiţi ca şi cum aţi gândi: «sunt tare », « sunt o persoană importantă ».

Orice om care are dorinţa să se ridice şi să evolueze, are importanţă; trebue să fie convins de acest lucru, dacă vrea ca şi alţii să-l creadă. *Să te crezi mare, înseamnă să şi fii.* Incredeţi-vă în voi

înşivă, în puterea vocii, judecăţii şi hotărîrii voastre.

Spuneţi-vă că sunteţi un supraom, că faptele pe care le faceţi şi cuvintele pe care le spuneţi sunt ale unui supraom.

Nu luaţi în seamă părerea celorlalţi, rămâneţi nepăsători şi când vă laudă şi când vă critică. Părerea voastră ajunge.

Nu uitaţi că cei mai mulţi oameni sunt incompetenţi. Pentru a vă da seama de superioritatea voastră, gândiţi-vă că voi nu vă lăsaţi, ca alţii, duşi de capricii şi de împrejurările momentului, ci lucraţi întotdeauna cu judecată. Omul care mănâncă sau bea peste măsură, se ţine prost, se îmbracă prost, nu-şi măsoară nici cuvintele, nici faptele, se înflăcărează repede şi renunţă tot atât de repede, se înfurie şi spune vorbe urîte, sau înjură, nu e stăpân pe sine. Vă este inferior, căci *voi,* vă controlaţi faptele şi cuvintele. Voi lucraţi după un plan şi un program. Trăiţi ca un înţelept. înţeleptul nu ştie ce-i furtuna şi vremea rea. Viaţa lui este voluntară şi conştient liniştită.

Priviţi cu atenţie acest scop şi urmăriţi-l fără ocol. Astfel veţi rămâne calmi şi veţi persevera cu credinţa că veţi reuşi.

Aduceţi-vă aminte că A.S. este la baza reeducării voastre.

În drumul spre reeducare ajutaţi-vă de AUTO- SUGEST1UNILE URMĂTOARE:

«Sunt mândru de personalitatea mea, care înfăptueşte loialitatea, ponderaţia şi echilibrul. Am, instinctul şi datoria de a porunci datorită ideilor şi valorii mele. Ştiu să-mi conduc afacerile mele şi pe mine. Sunt născut să conduc întreprinderi importante şi sunt înzestrat cu daruri superioare. Datoresc aceste însuşiri

naturii şi părinţilor mei, cari mi-au lăsat moştenire însuşirile care fac sufletul mare şi caracterul nobil. Am în germen, o mare influenţă socială. Pot şi vreau să cârmuesc oamenii. Vreau să fiu stăpân pe mine. Pot să-mi poruncesc, căci puterile mele sunt mari. Ascult imediat de vocea interioară care porunceşte. Am influenţa asupra altora, pentrucă sunt tare. Sunt calm, vorbesc calm, am înfăţişarea unui om calm.

Pentrucă sentimentele mele sunt nobile, acţionez cu nobleţe. Când cer un ultim sfat, mi-l cer numai mie; mă gândesc bine şi apoi mă hotărăsc fără să mai stau la îndoială. îmi observ mersul, atitudinea, vocea, accentul. Mă respect şi de aceia sunt respectat. Sunt sănătos, rezistent şi plin de viaţă. Respect ceiace-mi aparţine, îmi preţuesc vocea, caracterul, persoana, sănătatea şi sufletul meu. Îmi respect familia, părinţii, compatrioţii, omenirea, servitorii şi lucrurile mele. Nu fac decât ceiace e bine.

Totul în mine este demn: personalitatea, munca mea, ţinuta, apucăturile, înfăţişarea, obiceiurile şi principiile mele. Sunt un om de valoare pen- trucă am voinţă, energie, spirit de continuitate, de ordine şi de judecată; nu vreau decât binele celorlalţi şi nu fac nimic care să fie împotriva intereselor lor. Vreau ca toată lumea să mă ia în seamă, dar nu-mi pasă nici de judecata lor, nici de laudele pe care mi le aduc; nu dau im- portanţă decât părerilor mele. Sunt mulţumit de mine, pentrucă nu fac decât ceiace e drept şi bine. De altfel cine sunt cei care mă vorbesc de rău? Nişte oameni cari nu-şi pot stăpâni nervii, sunt necuviincioşi, râd cu hohote, spun cuvinte urîte, linguşesc, insultă, se înfurie. Sunt oameni fără nicio valoare. Eu sunt tocmai contrariul de ce sunt ei, eu am dreptate; părerea lor îmi este indiferentă. Sunt un înţelept şi ca şi el nu ştiu ce înseamnă furtuni sufleteşti. îmi plac răspunderile, căci sunt în stare să le iau şi să le duc la bun sfârşit. Nu merg niciodată când încoace când încolo, ci merg întotdeauna drept către scopul pe care l-am ales.

CAPITOLUL XXI

EMOTIVII

Se găsesc în lumea asta, fiinţe extra sensibile, la cari toate impresiunile ca şi reacţiunile sunt exaltate. Aceste fiinţe par lipsite de epidermă, aşa încât firişoarele lor nervoase vin direct în contact cu exteriorul, ele simt şi suferă mai mult ca altele. Această hiperestezie bolnăvicioasă este un izvor de emoţiuni, de îngrijorare şi de oboseală. Viaţa acesor «jupuiţi morali» este obositoare şi pentru ei şi pentru cei din jurul lor. Hotărîrile lor sunt viciate, faptele lor necugetate; din această cauză, ei fac dese boroboaţe, cari le fac temperamentul incompatibil cu sănătatea şi fericirea. Această extrasensibilitate stânjeneşte viaţa socială şi randamentul profesiunii lor.

Nu voiu vorbi aci de cazurile patologice, de agitaţii psihasteniei, dezechilibraţi, melancolici, căci aceştia sunt nişte bolnavi. Nu mă voiu ocupa decât de indivizii extranervoşi, oarecum normali, dar pe care o sensibilitate exagerată îi face nenorociţi şi plicticoşi.

Trebue să ştim să-i recunoaştem pe « nervoşi». Este uşor, veţi spune: Nervosul

se recunoaşte prin înfăţişarea lui neliniştită, desnădăjduită sau îngrijorată, prin faptul că reacţionează repede la toate senzaţiile, prin râs, strâmbături, lacrămi, insulte. O uşe care se trânteşte îl face să tresară, la cea mai mică întâmplare îi tremură, de emoţie, buzele, i se umezesc ochii. Dacă îi strângeţi mâna, ea este umedă; vorbeşte repede sau tae vorbele. Dar sunt alţii, cari, pentru a fi descoperiţi, un observator, are nevoie de multă putere de pătrundere. Dacă studiaţi frenología, îi veţi recunoaşte în orice împejurare. Intr'adevăr, tendinţele unui om hipersensibil se văd pe faţa şi pe capul său. Pentru cei ce au urmat un curs de fizionomie şi de frenologie, diagnosticul este uşor.

Frenología vă va învăţa că psihismul unui om hipernervos, se caracterizează printr'o puternică dorinţă de a avea aprobarea lumii şi o slabă stimă de sine. Nervosul se crede mai puţin decât ceiace vrea să pară. În afară de asta, nu are destulă tărie de caracter şi combativitate, astfel încât nu se poate controla singur (nu are selfcontrol), nu mai e stăpân nici pe faptele sale, nici pe reacţiunile sale. Ii lipseşte calmul.

însuşirile sufletului nostru, instinctele noastre, tendinţele noastre, sunt scrise pe craniul şi pe chipul nostru. Datorită acestui fapt, psihologia fiinţei voastre poate fi cunoscută de cei iniţiaţi. Persoanele care au urmat cursul lui Paul Nyssens, au văzut perindându-se prin faţa lor, cranii şi figuri şi au putut să-şi dea seama că fizionomia şi craniul unui individ poate să arate dacă acesta va fi un colaborator util, un asociat cinstit sau un

tovarăş credincios. Frenología ne învaţă că dacă vrem să obţinem ceva dela o anumită persoană sau dela alta, ca să-l putem influenţa, trebue să trezim la unul lăcomia, la altul mândria sau dragostea de bani, la un al treilea dragostea de familie sau idealul. Acest fel de a influenţa aproapele, acest mod de a-ţi găsi tovarăşii, soţie sau bărbat, este singurul ştiinţific şi la acesta vor recurge urmaşii voştri.

Odată ajunşi frenologi şi grafologi pricepuţi, veţi recunoaşte numaidecât fiinţa hipersensibilă, chiar dacă se va ascunde.

Diagnosticul odată pus, neajunsurile odată recunoscute, ce să facem ca să redăm acestor «ju- puiţi» locul lor normal, ca să facem din ei fiinţe calme, echilibraţi, socotiţi?

Copiii voştri vor ajunge cum îi veţi face, datorită eredităţii şi educaţiei lor. Prin igienă fizică şi morală, prin cultură fizică şi mintală, veţi deveni puternici, inteligenţi şi realizatori. Dacă sunteţi nemulţumiţi de soarta voastră, schimbaţi-o, căutându-vă părţile slabe, transformându-le, împlinind lipsurile pe care le aveţi.

Sunteţi poate sceptici şi îmi veţi spune: «Nervoşi...? dar suntem toţi. Aceasta o datorăm, eredităţii, influenţei rasei, vieţii agitate pe care o ducem: este vina telefonului, a T.S.F., a automobilului, cinematografului, jurnalelor, alcoolului, tutunului, a ceaiului». Intr'adevăr, explicaţia voastră e bună. Dar unde începeţi să vă înşelaţi este atunci când adăugaţi: « Nu putem face nimic. Copiii noştri sunt nişte « pachete de nervi» ca şi bunicii şi părinţii lor. Suntem nervoşi prin temperament, prin naţionalitate, aşa suntem şi aşa vom rămâne.

Greşit 111

Puteţi modifica fiinţele prea sensibile cu care sunteţi în legătură şi Ia care ţineţi, vă puteţi schimba chiar şi pe voi înşivă, dacă aveţi o sensibilitate prea mare.

Dacă vă îndoiţi că această metamorfoză ar fi posibilă, dacă vă întrebaţi de este aşa uşor să faceţi calm şi echilibrat, un om extranervos, n'aveţi decât să vă gândiţi la rezultatele la care ajung îmblânzitorii de fiare sălbatice. Aceşti «

dresori» îi fac pe lei şi pe pantere să execute tot felul de figuri şi îi fac blânzi ca pe nişte câini. Nu poate exista niciun motiv, ca un om inteligent şi cu bunăvoinţă să nu fie schimbat tot atât de uşor ca şi un animal, mai ales că la om, resortul mintal, este mult mai puternic.

Frământarea sufletească ca şi depresiunea, sunt consecinţa obişnuită a unor rele deprinderi fizice şi mintale. *Hrana proastă,* introducerea în organism a unor otrăvuri sau excitante, ca: tutunul, ceaiul, cafeaua, mirodeniile, alcoolul, vinul, carnea; *o viaţă rău organizată,* lipsa de metodă şi de ordine în programul zilnic, contactul cu oameni *stricaţi,* pesimişti, excitaţi, toate acestea sunt printre cauzele acestor stări nevropatice.

Pentru a vindeca această prea mare sensibilitate, *trebue să reeducăm corpul şi spiritul, adică să creiem noui deprinderi fizice şi morale,* recurgând la psichoterapie şi educaţie fizică.

Nu întrebuinţaţi nici excitante nici toxice.

Nu mâncaţi fără să aveţi nevoie.

Mestecaţi încet.

Respiraţi adânc.

Feriţi-vă de constipaţie.

Feriţi-vă de oameni nervoşi ca de ciumaţi. Sunt în jurul vostru, oameni primejdioşi, adică agitaţi, deprimaţi, semănători de ştiri rele, pesimişti. Pe aceştia « să-i părăsiţi». Nu păstraţi legături cu persoanele cari se înfurie uşor, se văietă, se plâng, nu au astâmpăr, mamele cari bat copiii şi ţipă, cu prietenul care înjură şoferul sau telefonista. Să nu vă împrieteniţi decât cu oameni calmi, înţelepţi şi judicioşi. Evitaţi

lecturile sau spectacolele enervante şi deprimante.

întăriţi-vă părţile slabe. Trebue să vă reeducaţi psihicul; nervozitatea nu este rezultatul unui singur defect, ci o sinteză a multor slăbiciuni.

De ce este un om nervos? Pentrucă are o dorinţă prea mare de a fi aprobat de lume, pentrucă ţine prea mult seamă de părerile altora, ceiace îl face nervos şi agitat în toate faptele lui. Nervosul are multă circumspecţie, se teme de orice, ceiace îl face neliniştit, îi e frică să nu greşească, îi e frică de evenimente, îi e frică de boală. Această prudenţă prea mare şi dorinţă de a avea aprobarea lumii, prea puternică, trebuesc neutralizate prin desvoltarea stimei de sine şi a combativităţii. Cum să desvoltăm combativitatea? Prin educaţie fizică şi practica sporturilor. Cum să desvoltăm stima de sine? Prin autosugestie.

Reamintesc că toţi acei care *suferă de nervi* trebue să fie îngrijiţi de un specialist de boli mintale.

Mulţi nervoşi, sunt bolnavi din cauza unei sugestii sexuale, adesea uitată chiar şi de pacient (Freud). Psihiatrul, prin psihanaliză (spovedanie laică), descoperă cauza şi luptă împotriva ei. Am enumărat mai sus lucrările specialiştilor cari au studiat mai ales această chestiune: Berillon, M. de Fleury, Charles Armând Levy, Harternberg, Livet, Philippet, Prost, Toulouse.

Nevropaţii se împart în 4 mari categorii principale după Harternberg:

a) *Astenicii sau. deprimării.* Aceştia sunt oamenii obosiţi, cari se plâng de o lene continuă, mai obosiţi dimineaţa când

se scoală decât seara când se culcă. Orice muncă intelectuală sau mu- şchiulară le cere o grea sforţare; să se îmbrace, să umble, să discute, să studieze, să citească chiar; e pentru ei o muncă grea care îi istoveşte numaidecât. Astenicul are impresia că e lipsit de energic, e ca un sărac care nu-şi poate echilibra bugetul. II veţi recunoaşte uşor: e palid, are trăsăturile obosite, stă aplecat, are o voce ştearsă sau cu un timbru dezagreabil.

Acest tip de nevropat corespunde cu ceiace se numia odată «neurastenic ». Această stare, care poate veni în urma unei gripe, se datoreşte de cele mai multe ori unei intoxicări intestinale, unei emoţiuni, vârstei critice, sau unei îmbătrâniri timpurii care, la rândul ei, este urmarea unei rele organizări a vieţii sau a unei intoxicaţiuni prin intestinul gros.

b) *H iperstenicii sau excitaţii.* Hiperstenicul este opusul tipului precedent; el îşi consumă energia de cele mai multe ori fără folos. Grozav de emotiv, vorbăreţ, nestatornic, e când prea trist când prea vesel.

Işi arată stările afective printr'o mimică exagerată. Aţi întâlnit fiecare în lume asemenea indivizi; doctorul îi vede rar, căci trec drept oameni sănătoşi. Singura turburare de care se plâng, este insomnia. Trebue să-i facem să poată dormi prin autosugestie, nclăsându-i să mănânce, decât puţin, seara şi dându-le câteva doctorii netoxice (bromură de sodiu).

c) *Neliniştiţii (Ingrijoraţii).* Este cel mai des caz. Aci emotivitatea este excesivă. Aceşti neliniştiţi sunt întotdeauna

stăpâniţi de teamă şi de groază. La individul sănătos, emotivitatea nu se iveşte decât pentru pasiunile legitime şi intensitatea reac- ţiunii este proporţională cu obiectul ei. Dimpotrivă, la neliniştiţi, ea se iveşte nepotrivit şi în proporţii peste măsură de mari. În grad mâi uşor, această stare este o simplă nelinişte care colorează, toate stările sufleteşti ale individului. Acesta este tipul caracterului neliniştit. Cine nu cunoaşte oameni din aceştia, întotdeauna îngrijoraţi, şovăitori, neîncrezători, tot atât de neputincioşi de a-şi face o părere fermă, cât şi de a-şi alege o conduită în viaţă? Când această stare devine patologică, individul trăeşte într'o veşnică nelinişte, simte apăsări pe piept, i se pare mereu că se înnecă.

Are încreţituri pe frunte şi sprincenele ridicate; se plânge de bătăi de inimă, de sudori reci, de tremurături, uneori de senzaţia că va muri foarte repede, de o falşă angină pectorală.

Intr'un grad mai înaintat, această emotivitate îngrijorată se fixează pe un anume obiect, o idee, o impresie, un act şi devine atunci fobie, obsesie. Individul poate avea boala accesului de scrupul sau lipsei de voinţă, de hotăj'îre (abulic).

Neliniştea (anxietatea) se poate arăta în două feluri deosebite:

Apare deodată, sau cu întrerupere, sub formă de îndoială, de scrupul, sau de abulie, sau se instalează definitiv şi împiedică mersul regulat al activităţii psihice a individului sub formă de obsesie.

d) *Imaginativii sau istericii.* Imaginaţia creşte peste măsură. Aceşti indivizi prezintă paralizii, spasme, contracturi, sunt *nevropaţi ai imaginaţiei.* Boala se datoreşte, de cele mai multe ori, unui conflict afectiv (o dragoste nefericită) sau unui traumatism. Aceste cazuri se vindecă prin psicho- terapie, după psihanaliză (Freud).

Păstraţi o bună igienă generală, o alimentaţie raţională şi practicaţi reeducarea psihică.

CAPITOLUL XXII

CONCLUZIUNI

Sunteţi singuri, făuritorii sănătăţii, reuşitei şi fericirii voastre. Soarta voastră depinde de inconştient: inconştientul este fructul moştenirii morale şi al deprinderilor pe care vi le-aţi făcut singuri. Unii oameni au norocul să aibe, datorită eredităţii sau educaţiei, sănătate, voinţă, inteligenţă şi alte însuşiri sociale, care atrag şi influenţează pe cei ce-i înconjoară. înseamnă să ai într'adevăr «noroc» ca să te naşti cu aceste daruri sau să le dobândeşti, încă din tinereţe. Ei bine, cei cari nu au acest noroc, pot totuşi să dobândească aceste «însuşiri» prin « reeducare »; e de ajuns SĂ VREI, SĂ VREI CU TĂRIE şi să recurgi la A.S.

Această transformare a voastră înşivă cere câţiva ani, dar chiar din primele luni veţi obţine rezultate însemnate care vă vor încuraja. Aţi văzut acrobaţi făcând exerciţii, care cer tot atâtea mlădieri cât şi îndemânare ? Ei bine, câţiva ani, câteva luni înainte, aceşti oameni erau tot atât de nepricepuţi ca şi voi. Incet-încet, cu răbdare cu energie, au ajuns să execute figurile pe care le admiraţi. Nu e de loc

mai greu să ajungeţi acrobaţi sau buni pianişti, decât să faceţi din voi oameni energici, calmi, plăcuţi şi cu influenţă asupra altora. Higiena, exerciţii de educaţie fizică şi morală, răbdare, energie, *practica autosugestiei* acestea sunt condiţiunile pentru a dobândi: SĂNĂTATE, SITUAŢIUNE SOCIALĂ SAU PROFESIONALĂ, FERICIRE.

Iată programul de urmat, calităţile de dobândit:

1. *Ideea.* Ideea este viziunea limpede a scopului pe care îl urmăriţi în viaţă şi a celui mai bun program pentru a ajunge la acest scop.

Pentru a o dobândi trebue să vă exercitaţi următoarelor facultăţi:

a) CONCENTRAREA care cuprinde în ea trei acte, trei stări psihice: atenţia, self-controlul şi continuitatea;

b) SUGESTIA. Auto şi heterosugestiuni. Studiul conştientului, al inconştientului, al *subconştientului* şi al superconştientului;

c) MEMORIA. Trebue să desvoltaţi memoria cifrelor, a numelor, a lucrurilor, a evenimentelor şi a persoanelor.

2. *Voinţa.* Este executarea ideii, este trecerea dela idei la fapte prin A.S. Studiaţi mijloacele de a educa-o şi desvolta:

a) MIJLOACELE PSIHICE. Luaţi-vă o înfăţişare pozitivă, energică, înlăturaţi mişcările de prisos, păstraţi o ţinută demnă, voluntară. Faceţi regulat gimnastică zece până. Ia 20 de minute pe zi. Păstraţi igiena generală şi alimentară;

b) MIJLOACE MORALE. *Selj-controlul,* stăpâni[1] rea de sine, stăpânirea vorbelor,-gândurilor, sentimentelor şi faptelor.

Deprinderea de a fi calm, evitaţi persoanele nervoase. *Sârguinţă,* efort continuu de a face totul cât mai bine posibil, fără greşeală. *Perseverenţă, continuitate',* să nu vă opriţi niciodată atunci când aţi început un lucru;

c) RESORTURILE VOINŢII (trei): *Credinţa, speranţa, dragostea.*

Cr(dinţa este încrederea .în sine, încredere în puterea omenească gârantată prin ereditate şi evoluţie; amintiţi-vă exemplul ce vi-l dau animalele şi plantele care, prin îngrijire şi selecţionare, ajung să piardă încetul cu încetul imperfecţiunile şi să se apropie de tipul frumuseţii depline. Atitudinea morală pozitivă, atitudinea omului care are încredere în el, înlăturarea timidităţii, îndoelii, îngrijorării. Nu întreprindeţi decât ceiace sunteţi siguri că veţi putea îndeplini. începeţi cu ceiace este uşor şi, pe măsură ce le îndepliniţi, treceţi la altele mai grele.

Speranţa. Optimism împotriva a tot şi în orice împrejurare. Să vedeţi totul în bine. Închideţi ochii asupra lucrurilor triste, urîte, asupra defectelor altora. Menţineţi armonia în voi şi în jurul vostru. încercaţi să vă înţelegeţi cu toată lumea, cu împrejurările, cu oamenii, cu lucrurile. Nu vorbiţi de rău, nu priviţi decât ceiace este bun, la oameni, la lucruri, la evenimente.

Iubirea. Amabilitatea pentru ceilalţi; bunăvoinţa sinceră. Entuziasm pentru tot ceiace faceţi; focul sacru, multă bunăvoinţă pentru aproapele. Treziţi simpatie în jurul vostru. Invidia, gelozia, ura, pizma, ciuda, să fie pentru totdeauna îndepărtate din oul vostru. Acestea sunt

nişte paraziţi primejdioşi, care vă rod vitalitatea, produc ieşiri nervoase şi dau otrăvuri care vă distrug sănătatea.

3. *Ordinea* constă în spiritul de organizare, de metodă:

a) ORDINE IN TIMP: Faceţi un program pentru o lună, pentru o săptămână, pentru o zi, pentru orice lucru. Organizaţi şi îndepliniţi întotdeauna programul. Fiţi ordonaţi până şi în cele mai mici lucruri, în fiecare seară scrieţi-vă jurnalul, înainte de a adormi amintiţi-vă tot ce aţi făcut în acea zi, începând cu ultima faptă şi sfârşind cu prima. În fiecare Duminecă faceţi bilanţul întregii săptămâni, faceţi acelaşi lucru în fiecare lună, e un mijloc de a desvolta memoria şi de a vă obişnui cu ordinea şi organizarea;

b) ORDINE IN SPAŢIU: Un loc pentru fiecare lucru şi fiecare lucru la locul lui; aşezaţi totul cu

grija unui orb. Care este deci «meşteşugul», technica pentru a îndeplini programul de mai sus? *Autosugestia.*

Acela care îşi va desvolta voinţa, ideea şi ordinea prin A.S. va fi un « as » în cariera sa.

VICTOR PAUCHET

— Sfârşit —

NOTA EDITURILOR OLIVEN

Intr'o epocă sbuciumată ca a noastră, în care spiritele, după sângeroasa încercare a celui mai sălbatic războiu, caută o orientare nouă şi un punct de reazim, Editurile OLIVEN şi-au dat toate silinţele să publice lucrările în care se arată mijloacele de a regăsi liniştea necesară gândirii, precum şi de a folosi puterile mari şi neştiute pe care le avem în noi. A încerca să descoperim cât de puţin din acest adevăr omenesc, pe care cu toţii îl căutăm, a lucra la desle- garea problemelor de viaţă, care formează grija şi sbuciumul nostru şi a arăta sufletului o metodă simplă, care să-i îngădue a fi înarmat contra piedicilor zilnice, de a regăsi echilibrul său, iată care este scopul ce-şi propun aceste edituri.

Editurile OLIVEN au răspândit metoda de autosugestie, care d făcut numele lui Emile Coue c. lebru în cele 5 părţi ale lumii. Dar ceiace nu se ştie în deajuns, este că această metodă, pe care unii o socotesc ca miraculoasă, este de cea mai mare simplicitate, uşor de urmat şi la îndemâna oricui.

Din toate metodele cunoscute, într'adevăr, cea mai importantă este aceea care ne învaţă să ne conducem pe noi înşine, să devenim puternici, fizic şi moral, să biruim greutăţile care ne închid drumul şi aceasta printr'o înţeleaptă folosinţă a puterilor minţii noastre. Câte comori avem în noi,

fără să le cunoaştem, câte dorinţi ce se pot împlini şi a căror realizare ni se pare imposibilă, pentrucă ne lipseşte numai energia, pentrucă noi nu exercităm acest control asupra noastră, care trebue să ne ajute să reuşim, să învingem toate obstacolelel Noi ne lăsăm duşi de vânt şi semănăm cu barcagiul care-şi lasă barca să se mişte în voia

soartei, fără să încerce să reziste forţelor potrivnice; noi ne plecăm în faţa aşa zisei fatalităţi, nenoroc, numai pentrucă noi nu ştim să folosim energia vie, puterea minţii, care este în noi, gata să ne servească. Noi voim o călăuză, ne trebue un stăpân, când este atât de simplu de a-l descoperi chiar în noi înşine. Câtă lume n'a putut să-şi regăsească fericirea, pentrucă n'a ştiut să-şi desvolte vigoarea fizică, energia lor morală, caracterul lor.

Aceasta este deci ţinta Editurilor noastre, de a aduce un leac contra acestor rele, printr'o metodă uşor de urmat Şi care să ingădue fiecăruia de a căpăta în această viaţă, partea sa de mulţumire sufletească.

Noi putem, numai prin Imaginaţia *noastră, educată după metoda Coue, să înfăptuim dorinţele voinţii noas're, să înmulţim în noi calităţile originale şi să ne desbărăm de defectele noastre, care împiedecă fiinţa noastră de a da maximum de activitate.*

Rămânem bine înţeleşi că, dacă nu putem dispune de împrejurări după placul nostru, cel puţin putem uşura urmările lor supărătoare, printr'o disciplină strictă: de asemenea să ştim, că noi putem numai prin voinţa noastră, să le facem să evolueze în direcţia favorabilă intereselor noastre.

Noi avem toţi o ţintă în viaţă şi, pentru a o atinge, trebue să coordonăm forţele noastre şi să desfăşurăm toate resursele energici ce le purtăm în fundul sufletului nostru şi pe care le-am lăsat neîntrebuinţate pentrucă nu le-am cunoscut.

Deprinzându-vă cu metodele noastre, veţi ajunge la acea stăpânire de sine, care vă permite să obţineţi cu maximum de randament, pe care fiecare doreşte să-l atingă, o voinţă puternică şi o mare influenţă asupra altora, puteri indispensabile, pentru a sui urcuşul care duce la

sănătate, succes şi fericire.

EDITURILE I. OLIVEN

TABLA DE MATERII

Pag.

NOTA TRADUCĂTORULUI..... 3
PREFAŢA 5
— I. Taina sănătăţii, a succesuluişi a fericirii. 7
A. *Reeducarea fizică* 10
B. *Educaţia morală*..... 14
— II. Colonul ucigaş..... 31
Cum se poate evita constipaţia?..... 33
Care sunt indispoziţiile şi boalele datorite constipaţiei din dreapta? 38
Cum se recunoaşte o persoană atinsă de intoxicaţie, intestinală?..... 42
Tratamentul..... 43
— III. Evoluţia..... 49
Folosiţi-vă de forţa naturală a fiinţei voastre, care vă duce către. evoluţie 50
Tot ceiace faci pentru altul, faci pentru tine însuţi..... 52
Firea omenească înclină pentru bine 57
— IV. Fiinţa fizică şi fiinţa morală sunt solidare 59
Cauzele şi tratamentul lenei..... 61
— V. Antrenarea pentru fericire..... 67
— VI. Folosul reeducării..... 75
— VIL Voinţa şi perseverenţa..... 81
Voinţa se manifestă în toate actele conştiente ale vieţii voastre 82
Voinţa vă influenţează sănătatea şi organele interne..... 84
— VIII. Sănătatea şi puterea de viaţă se pot dobândi 91
Temperamentul..... 94

Invăţaţi să. respiraţi 100
Cum să ne obişnuim să suprarespirăm? . . 101
Cele trei băi de dimineaţă.....108
— IX. Stăpânirea de sine.....115
Trebue să vă controlaţi gândurile voastre, adică să vă educaţi inconştientul 119
Educaţi-vă voinţa prin autosugestie 122
— X. Concentrarea.....125
Concentraţi-vă asupra lucrurilor celor mici, înainte de a vă concentra asupra celor mari 129
— XI. Silinţa.....135
Acela care nu urcă, coboară.....140
XII. Entuziasmul.....143
— XIII. Iubire şi bunătate.....151
— XIV. Utilitatea şi perfecţiunea.....159
— XV. Echilibrul mintal.....167
— XVI. Armonia.....175
Trăiţi în armonie cu ceilalţi oameni. . . . 177
Fiţi în armonie cuinstituţiile.....181
Fiţi în armonie cu voi înşivă.....182
— XVII. Atitudinea.....189
— XVIII. Vioiciunea 197
— XIX. Autosugestiunea.....207
Trebue să ne înţelegem asupra sensului câtorva cuvinte.....207
Rolul inconştientului în autosugestie 214
Inconştientul.....214
Cum poate inconştientul să influenţeze viaţa organică.....216
Rolul încrederii în autosugestie 217
Combinaţi autosugestia şi acţiunea 219
Antrenaţi-vă treptat.....220
Voinţa şi stăpânireade sine.....221
Diferite aplicaţii aleautosugestiei.....223
Rolul autosugestiei în prima educaţie a copilului 225
— XX. Stima de sine..... 231
— XXI. Emotivii.....237
— XXII. Concluziuni.....245

CÂTEVA LUCRĂRI ALE D-rului PAUCHET

În Ediţiile Oliven:

Restez jeunes. (Rămâneţi tineri). Tradus în româneşte de *Colonel Grigorescu E. Tr.*

A rămâne tânăr, înseamnă a păstra toată viaţa sa, o sănătate fizică şi morală, perfectă, a se simţi viguros la orice vârstă, sprinten şi dornic de viaţă.

Este cu putinţă acest lucru? Da, vă spune această carte, pentru cea mai mare parte dintre noi. Şi ea vă indică cum să înfăptuiţi uşor şi practic acest frumos ideal.

1 volum cartonat 20 franci.

L'Enfant. (Sa préparation a la vie).

Faţă de numeroasele şi delicatele probleme pe care le ridică educaţia copilului, câţi părinţi n'au resimţit nevoia unei călăuze luminate şi mai ales... moderne? Părinţii şi educatorii vor găsi în această lucrare o adevărată tehnică, în stare de a forma o generaţie de oameni cu corpul sănătos şi robust, mintea limpede şi caracter bine echilibrat.

1 volum în 8° 15 franci.

L'autonoinne do la vie. (Bărbatul şi femeia la vârsta critică).

L'Âge avancé.

În Editura Doin:

La Constipation. – Această lucrare tratează cauzele obişnuite, relele şi tratamentele constipaţiei.

Ea interesează deopotrivă pe medici ca şi pe nespecia- liştti.

1 volum 40 franci.

La Pratique Chirurgicale Illustrée. (17 volume). – Este ansamblul experienţii acestui chirurg în chestiunile specialităţii sale: *tubul digestiv* (chirurgia căilor biliare, *calcula vesiculei biliare, ulcerul stomacului, cancerul stomacului, cancerul intestinului, cancerul rectului, mega-colon,* etc.), guşa şi boalele prostatei.

VICTOR PAUCIIET a cerut colegilor specializaţi de a trata, în aceiaşi lucrare, celelalte chestiuni: chii urgie nervoasă osoasă, estetică, etc., etc.

L'Anesthésie régionale, în colaborare cu doctorii Paul Sourdat, chirurg al spitalelor din Amiens, G. Labat (din New-York) şi R. de Butler d'Ormont, profesor la şcoala de medicină, chirurg al spitalelor din Amiens. A 4-a ediţie complet refăcută. 1 volum format 8°, având 200 pagini cri 328 figuri în text.

La Transfusion du sang. în colaborare cu Auguste Bécart. 1 volum format 8°, având 196 pagini cu 52 figuri în text.

Deux leçons sur l'UIcère gastrique et duodenal, de Sir Berkeley Moynihan (de Leeds). Traducere de Dr. Pauchet. 1 volum în 8° cu 80 pagini şi 20 figuri în text.

Chirurgie de la prostate. 1 volum în 8° cu 160 pagini şi 75 figuri.

L'Anatomie en poche, în colaborare cu S. Dupret. 1 volum (11x18) cu 297 planşe în negru şi culori.

La Gastro-entérostomie, (Technică. Indicaţiune. Pericole), în colaborare cu A. Thierny (d'Arras). 1 volum format 8° de 200 pagini şi 189 figuri în text.

Cancer d'estoinac, în colaborare cu **A.** Hirchberg. 1 volum format 8° de 178 pagini, cu 169 figuri în text.

Ulcères de l'estomac et du duodénum. Etude anatomoclinique et traitement chirurgical, în colaborare cu Gabriel Luquet şi A. Hirchberg.

La N. Maloine:

Atlas de la chirurgie de l'estomac 1918.

La J. B. Baillière et fils:

Chirurgie des voies billiaires, 1906.

Thérapeutique chirurgicale, 1908. în colaborare cu Du- croquel.

Toate aceste lucrări sunt de vânzare la

Librăria J. OLIVEN
65, Avenue de la Bourdonnais
PARIS – 7e
Cecuri poştale: Paris 472/20. Tel. SÉGUR 43-20.